le-journal-italienne.blogspot.com

Chef ACADEMY

LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

6. Riso, farro, orzo e polenta

DVD 1
DVD 2
LIBRO
CHEF MAESTRO

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

le-journal-italienne.blogspot.com

Indice del volume

9 Riso, farro, orzo e polenta

11 Scuola di cucina

12 PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
12 **Come preparare il riso**
12 • Preparazione del riso al vapore
14 • Preparazione del riso pilaf
16 • Tostatura del riso
17 **Preparazione dell'orzo**
17 **Preparazione del farro**
18 **Preparazione della polenta**
19 • Polenta

22 RISOTTI
23 • Risotto alla milanese
30 • Riso gratinato al curry e scampi

36 FARRO E ORZO
36 • Minestra di orzo
38 • Insalata di orzo, aringa e mela verde
40 • Farro con pesto

42 POLENTA
42 • Polenta con fonduta e funghi
46 • Polenta rosolata con baccalà mantecato

48 ALTRE RICETTE

54 STRUMENTI
54 **Pentolame in rame**

56 MATERIA PRIMA
56 **Vari tipi di riso, farro e orzo**
56 Riso
59 Farro
59 Orzo
60 **Vari tipi di polenta**
62 Farine per polenta

64 L'ARTE DI PRESENTARE
64 **Come presentare un risotto o una minestra**

67 Chef in cattedra le ricette

68 **Polenta bianca soffice con seppie in umido e limone candito**
Davide Palluda, ALL'ENOTECA, Canale (Cuneo)
74 **Riso ai funghi... alla mia maniera**
Riccardo De Prà, DOLADA, Pieve d'Alpago (Belluno)
78 **Minestra di farro con fagioli, verdure e pesce**
Franca Checchi, ROMANO, Viareggio (Lucca)
82 **Risotto al limone con crostacei e bottarga**
Antonio Dipino, LA CARAVELLA, Amalfi (Salerno)
86 **Risotto con morbido di carciofi e spiedino d'aragosta**
Roberto Cerea, DA VITTORIO, Brusaporto (Bergamo)
92 **Riso mantecato alla milanese con animelle di vitello dorate**
Andrea Berton, TRUSSARDI ALLA SCALA, Milano

le-journal-italienne.blogspot.com

Riso, farro, orzo e polenta

I cereali quali riso, orzo, farro, ma anche miglio o kamut rivestono, da sempre, un ruolo rilevante nell'alimentazione mondiale, grazie alla loro adattabilità, ma anche per l'alta digeribilità e le proprietà nutritive che li contraddistinguono. Essi, infatti, sono alla base della **piramide alimentare** della dieta mediterranea.

Oltre che in chicchi o semi, sono reperibili in commercio sotto forma di farine, ma si ritrovano anche nel latte, nello yogurt, nei formaggi; è il caso del riso o dell'avena, ad esempio.

Tutti i cereali sono particolarmente ricchi di glucidi e per questo motivo, spesso, nelle diete dimagranti se ne limita l'assunzione. Tuttavia **non vanno mai eliminati del tutto**, poiché apportano alla nutrizione elementi fondamentali quali le fibre, difficilmente reperibili in altri vegetali e ancor più negli alimenti di origine animale.

I cereali possono essere distinti in **integrali** e **raffinati**.

I secondi sono sottoposti a **trasformazioni alimentari** che eliminano alcune sostanze dall'alimento, aumentando la concentrazione di quelle desiderate. In particolare, vengono perse le proprietà nutritive della parte esterna del chicco, soprattutto fibre e vitamine. I cereali integrali, dunque, forniscono un apporto di fibre maggiore.

Oltre ai famosi **frumento**, **grano**, **riso**, **orzo** e **farro**, troviamo in commercio anche il **miglio**, molto diffuso soprattutto in Africa, la **segale**, l'**avena**, il **kamut**, un cereale a lungo dimenticato ma tra i primi utilizzati nella storia dell'uomo. Ci sono poi prodotti che, non appartenendo alla famiglia delle graminacee, non sono cereali anche se vengono considerati tali: tra questi il **grano saraceno**, diffuso nel Nord Italia, soprattutto in Valtellina, la **quinoa**, pianta erbacea appartenente alla famiglia degli spinaci coltivata sulle Ande, e l'**amaranto**, originario anch'esso del Centro America.

Scuola di cucina

le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

Come preparare il riso

A seconda del risultato che si vuole ottenere, esistono diverse tecniche di cottura del riso. L'esperienza è fondamentale per scegliere al meglio la giusta cottura rispetto alla preparazione, ma anche il gusto ha la sua influenza: riso al dente o più morbido, in alcuni casi persino croccante o tostato.

In base alla componente di **amido**, ogni riso ha una cottura differente e una resistenza che lo contraddistingue in cottura.

La **tostatura** diventa fondamentale quando si sceglie di preparare un risotto: far rosolare bene il riso in un grasso prima di sfumarlo col vino o col fondo bianco è alla base di un risotto perfetto, perché il riso risulterà "saldato", permettendo ai grassi esterni di penetrare meglio all'interno del chicco e di conferirgli il giusto sapore.

Per preparare il **riso bollito**, occorre versare il riso in acqua bollente salata, mescolare spesso durante la cottura, così che il riso non si attacchi e cuocia in modo uniforme, e scolare al dente.

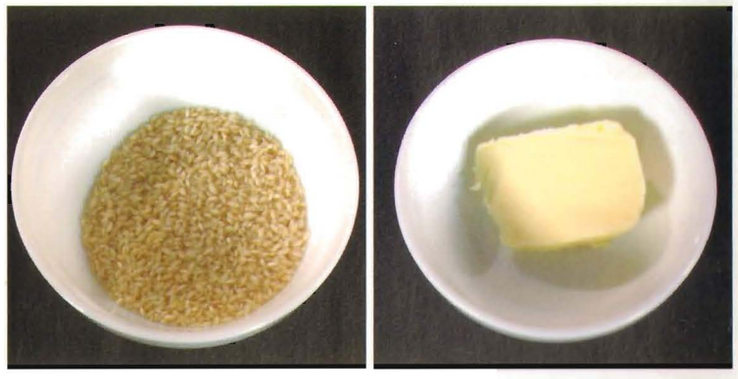
Questo tipo di cottura viene utilizzata ad esempio per preparare l'**insalata di riso**, per la quale si consiglia la varietà **riso Comune** o **Superfino**: in questo caso, gli ingredienti vengono aggiunti dopo che i granelli si sono raffreddati.

Riso al vapore
Ingredienti per 4 persone

200 g di riso
3 dl di acqua
20 g di burro
sale grosso

Preparazione del riso al vapore

Il riso al vapore, detto anche **riso all'inglese**, può essere cotto in una pentola ampia col cestello apposito, ricoperto da carta forno o una garza, oppure in apposite vaporiere a più cestelli, che permettono di cucinare negli altri ripiani anche verdure di accompagnamento, o ancora per mezzo di un attrezzo della cucina orientale detto *suihanki* o "macchina-riso".



- Mettere l'acqua con il sale nella parte bassa della vaporiera e nell'apposito recipiente il riso (foto 1).
- Chiudere con il coperchio (foto 2).
- Cuocere al vapore per un tempo compreso tra gli 8 e i 15 minuti, a seconda della tipologia di riso che si è scelta e durante la cottura aggiungere il burro e mescolare (foto 3).
- Scolare il riso e impiattare (foto 4).

le-journal-italienne.blogspot.com

Riso pilaf
Ingredienti per 4 persone

350 g di riso Vialone
150 g di burro
4 dl di brodo di carne (oppure brodo vegetale o di pesce)
mezza cipolla tritata
1 cipolla intera piccola
5 chiodi di garofano
qualche foglia di alloro

Preparazione del riso pilaf

La particolarità della cottura pilaf è quella di riuscire a conservare la cottura al dente e i chicchi ben separati tra loro. Questo consente di prepararlo in anticipo e poterlo utilizzare sia come accompagnamento ad altri piatti che come base per risotti da preparare all'ultimo momento.

- Spandere bene il riso in una pirofila (foto 1).
- Picchettare i chiodi di garofano nella cipolla intera sbucciata, disponendoli a corona, quindi disporre la cipolla al centro del riso, aggiungendo anche due foglie di alloro (foto 2).
- Aggiungere al brodo che si sta scaldando sul fuoco, già preparato in precedenza, un pezzetto di burro lasciandolo sciogliere completamente. Portare il brodo a ebollizione e, con l'aiuto di un romaiolo, versarlo sul riso fino a ricoprirlo completamente (foto 3).
- Coprire la pirofila con un foglio di carta argentata e infornare a 170°C, lasciando cuocere per circa 20 minuti (foto 4).
- Togliere dal forno e utilizzare il riso al posto del pane, o per accompagnare piatti di carne o pesce (foto 5).

Un modo alternativo di preparare il riso pilaf, che non prevede la cottura in forno ma utilizza sostanzialmente gli stessi ingredienti, è il seguente.

- Fare imbiondire in un tegame la cipolla tritata col burro.
- Unire il riso e tostarlo (vedi p. 16).
- Bagnare con brodo caldo versato tutto insieme.
- Mescolare e, appena riprende a bollire, unire la cipolla intera e una foglia di alloro.
- Coprire il recipiente e lasciar cuocere per circa 15 minuti, senza toccarlo.
- Spostare il riso in una casseruola più larga, sgranarlo e stenderlo con l'ausilio di una forchetta. Coprire con carta oleata e conservare in caldo.

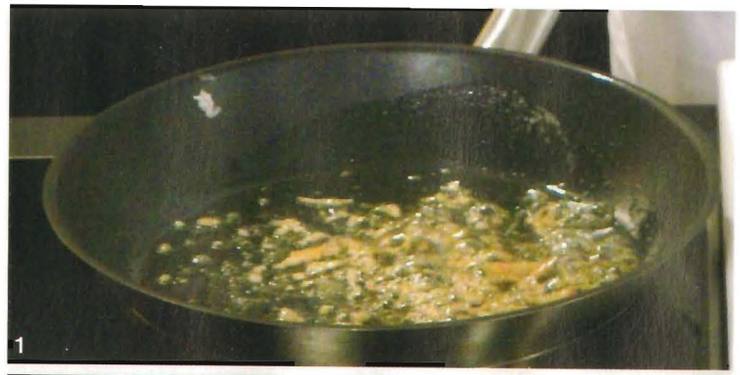
le-journal-italienne.blogspot.com

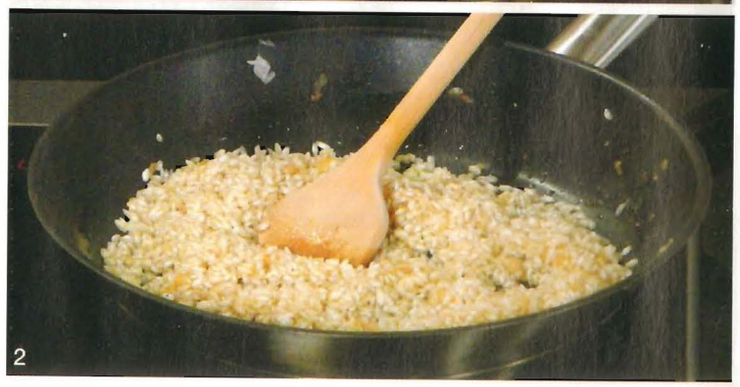
Tostatura del riso
Ingredienti per 4 persone

300 g di riso
1 cipolla (o 2 spicchi di aglio per risotti di pesce)
50 g di burro
0,5 dl di olio extravergine di oliva

Tostatura del riso

- Scaldare in padella l'olio e il burro. Tritare finemente la cipolla o l'aglio e versarla in padella facendola rosolare (foto 1).
- Aggiungere il riso e continuare la cottura girandolo frequentemente fino a quando i chicchi non diverranno traslucidi. A questo punto la tostatura sarà avvenuta e sarà possibile continuare la cottura del riso nei modi previsti dalle varie preparazioni (foto 2).


1


2

Preparazione dell'orzo

La dose corretta a persona è di 40-50 grammi, da cuocere in un volume triplo di acqua; quindi per 2 persone vanno considerati 100 grammi di orzo e circa 3 dl di acqua. L'orzo va lavato e sgocciolato prima dell'utilizzo. Quello integrale deve essere lasciato in ammollo per 24 ore, poi occorre un'ora e mezza circa per la cottura, mentre quello perlato cuoce bene anche senza ammollo, in 40-50 minuti.
Se viene utilizzato per **minestre** e **zuppe** può cuocere nel brodo, purché abbondante, con gli altri ingredienti. Nella pentola a pressione i tempi si riducono: 50 minuti per l'orzo mondo, 40 per il decorticato, intorno ai 30 per il perlato.
La **farina di orzo** è adatta per il pane, da gustare però ancora caldo perché perde quasi subito la sua croccantezza. In alternativa, può essere mescolata alla farina di grano.

Preparazione del farro

I chicchi del farro sono decorticati: il farro intero, da 50 a 70 grammi circa a persona, è adatto per **minestre**, **zuppe**, **insalate**.
Prima di essere utilizzato va sempre tenuto in ammolio per 8-10 ore in

le-journal-italienne.blogspot.com

* È importante ricordare che il farro, durante la cottura, triplica il suo volume.

acqua fredda, dopodiché deve essere scolato bene e tutte le impurità venute a galla devono essere eliminate. Per la cottura, simile a quella del riso, eseguita utilizzando l'acqua dell'ammollo in un volume doppio di quello del farro, occorre un'ora e mezza o due; nella pentola a pressione, 45 minuti dall'inizio del sibilo.
Una volta spento il fuoco, è bene lasciarlo riposare per un'altra oretta: ne acquisterà in volume e gusto.
L'ammollo non è necessario per il farro spezzato, da calcolare in 50 g a persona, che ha lo stesso impiego del farro intero ma in cottura (50-60 minuti) prende la consistenza cremosa del semolino. Può essere utilizzato in composti per polpette, polpettoni, ripieni o torte, sformati e budini.

Preparazione della polenta

Come preparazione, la **polenta** è legata soprattutto alla gastronomia delle regioni del Nord Italia, sebbene vi siano ricette tradizionali a base di polenta anche nelle regioni del Centro. È considerata un piatto tipicamente invernale, sia perché servita calda, sia perché accompagnata da salse o sughi che la rendono una preparazione assai calorica.
È una pietanza molto digeribile, **ricca di amidi**, ma molto **povera in proteine**, ecco perché le ricette tradizionali la vedono sempre accompagnata da carni, selvaggina, verdure e formaggi: in queste versioni la polenta costituisce un piatto unico, completo dal punto di vista nutrizionale.

Viene cucinata normalmente nel paiolo di rame. Per una buona esecuzione, si può versare la farina nell'acqua bollente salata e girarla con una frusta, per poi aiutarsi con un mestolo di legno: per evitare di passare il tempo a girare continuamente la polenta, basta aggiungere dell'olio nell'acqua e farla poi cuocere su una piastra, coperta. La parte che rimane attaccata alla pentola non brucerà e sarà facilmente asportabile semplicemente mettendo dell'acqua fredda nella pentola svuotata. Per ottenere una polenta più soffice, si utilizza il latte al posto dell'acqua; è possibile inoltre aromatizzarla con erbe aromatiche e spezie.

Oltre che con la **farina di mais**, che dà origine alla **polenta gialla**, la polenta può essere realizzata con altri diversi tipi di farine: quella **bianca** ottenuta dal **mais biancoperla**, usata in Veneto, quella di **ceci**, tipica di certe preparazioni del Centro Italia, la farina di **grano saraceno**, con cui si prepara la **polenta taragna** della Valtellina, la farina di **castagne**, ingrediente tipico della cucina povera di alcune zone della Liguria e soprattutto della Toscana.

Una volta ultimata la cottura e rovesciata sul tagliere, la polenta può essere **tagliata a fette** con il tradizionale **filo grosso di cotone**, adagiata nei piatti e servita con il condimento.
Altrimenti, utilizzando due cucchiai frequentemente bagnati in acqua, si possono preparare degli gnocchi e servire la polenta in forma di quenelles, accompagnate con il condimento.
Infine, la polenta si può tagliare anche da fredda, se utilizzata in preparazioni che prevedono una seconda cottura in forno.

Polenta

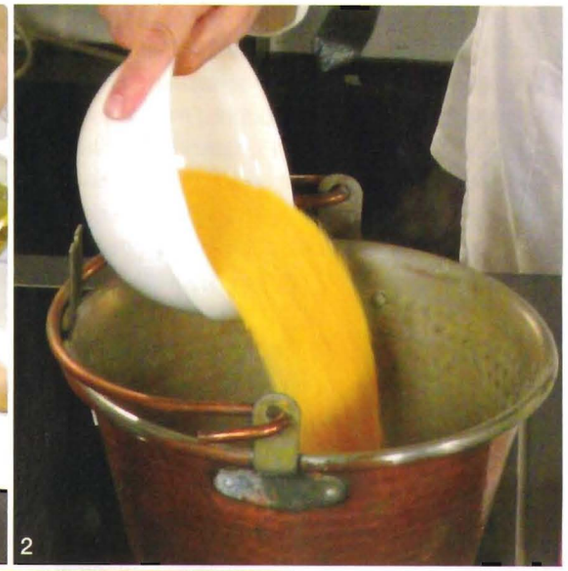
- Nel paiolo portare a ebollizione l'acqua, salarla (più o meno 10 grammi di sale per ogni litro di acqua) e aggiungere un po' di olio nella quantità di un cucchiaio per ogni litro di acqua (foto 1).
- Una volta che il bollore "risale", versare a pioggia la farina di mais, mescolando con un mestolo di legno o con l'apposito bastone da polenta (foto 2).
- All'inizio mescolare con energia, per evitare la formazione di grumi, poi sempre più dolcemente. Per girare correttamente la polenta occorre operare dei movimenti rotatori con il cucchiaio, dall'alto verso il basso (foto 3).

Polenta
Ingredienti per 4 persone

300 g di farina di mais bramata
1,3 l di acqua
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale

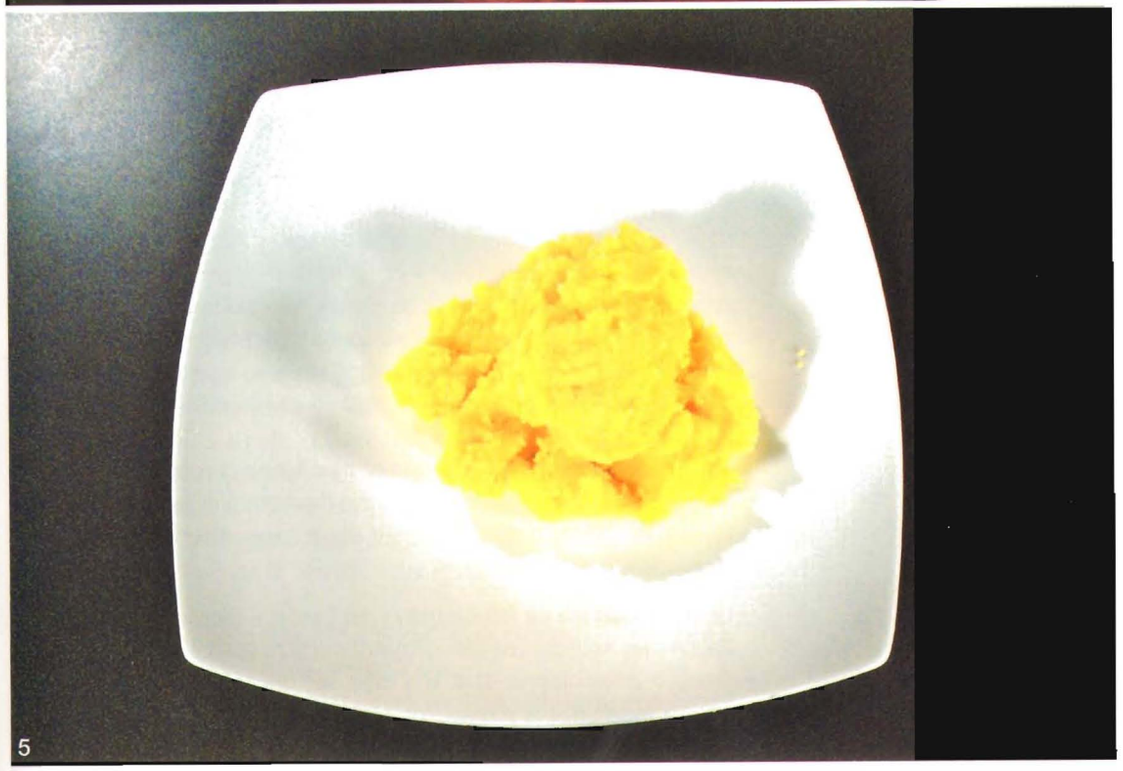
le-journal-italienne.blogspot.com

1


2

3

4


5

- La cottura deve avvenire a calore moderato e dura mediamente 35-40 minuti per le farine a grana più fine, mentre può arrivare a 105-120 minuti se si usano farine di grana più grossa (foto 4).
- Una volta che la polenta è pronta, servirla su un piatto (foto 5).

le-journal-italienne.blogspot.com

RISOTTI

Il riso è un cereale perfetto: si presta a numerose preparazioni, anche come accompagnamento di secondi piatti o come antipasto.
Nell'alimentazione mediterranea e in particolare in quella del Nord Italia è diventato famoso nella versione di risotto, una tecnica di preparazione particolare che richiede tanta attenzione, sia durante la cottura che per le materie prime utilizzate.

Generalmente, anche se non tutte le ricette lo prevedono, una delle preparazioni di base per il risotto è il **soffritto**. Basti pensare al risotto alla milanese, col suo dolce soffritto di scalogno.
Le **erbe aromatiche** impiegate devono essere sempre tritate, prima di essere soffritte nel burro o nell'olio, e devono ricoprire tutta la superficie della pentola. Lo scalogno, o l'aglio o cipolla che sia, va versato quando la materia grassa è calda.
È meglio procedere col soffriggere comunque lentamente, a **fiamma dolce**, per non rischiare di bruciare il soffritto: oltre a risultare troppo forte l'aroma, la colorazione del riso tenderebbe al bruno.

Prima di procedere alla sfumatura e all'aggiunta di brodo, il riso deve essere ben **tostato**.
Questa fase è molto delicata: il riso va versato dolcemente sul soffritto e mescolato continuamente di modo che ogni chicco possa tostarsi e quindi "saldarsi" bene esternamente. Ci sono scuole di pensiero che prevedono la separazione dei due momenti e quindi il soffritto viene fatto a parte, per poi essere aggiunto al riso già tostato.
Il riso tostato, oltre a risultare trasparente, facendo sempre attenzione che non arrivi a incrostarsi, si deve sentire **sfrigolare**: il riso emette proprio un suono tipico, come se stesse scoppiettando in padella, che con l'esperienza si impara a riconoscere facilmente.
Questo è il momento in cui va versato il **vino**, se la ricetta lo prevede: la fiamma va alzata per permettere all'alcool di evaporare, mentre l'aroma viene assorbito dal riso.
La fase successiva è quella della cottura lenta: di mestolo in mestolo, si verserà tutto il brodo, che non deve risultare mai troppo sapido, fino ad arrivare alla cottura del risotto e alla fase per alcuni più importante, ovvero la mantecatura.

La **mantecatura** va fatta lontano dal fuoco: il momento giusto lo insegna l'esperienza, ma tendenzialmente può essere individuato più o meno 5 minuti prima della fine della cottura, quando il riso oppone ancora resistenza al morso, ma si lascia spezzare. Per procedere, si aggiunge un tocco di burro e del formaggio grattugiato e si mescola con forza per permettere a tutto il riso di prenderne i sapori.
Se il risotto dovesse seccarsi troppo, si può aggiungere un mestolo di brodo: inizialmente tutto sembrerà slegarsi, ma se si è usato un riso adatto e se tutte le operazioni eseguite sono state corrette, il risotto manterrà la cottura e la mantecatura sarà perfetta.

Risotto alla milanese
Ingredienti per 4 persone

350 g di riso Vialone (o Arborio o Carnaroli o Roma)
1 l di brodo di carni miste (manzo, gallina, lingua, testina di vitello)
30 g di midollo di bue
100 g di Grana Padano stagionato o Lodigiano con la goccia
0,5 g di zafferano in pistilli o una bustina di zafferano in polvere
1 cipolla di media grandezza
1 bicchiere di vino bianco
50 g di burro
0,1 dl di olio extravergine di oliva
sale

Risotto alla milanese

Il risotto alla milanese che mangiamo oggi è un po' diverso da quello che mangiavano i nostri nonni e bisnonni. Infatti gli ingredienti "canonici" erano il riso Vialone nano, il burro, il midollo di bue, il sugo d'arrosto, una cipolla di Milano dorata, il brodo di più carni, ristretto e saporito, lo zafferano in pistilli e il Grana Lodigiano o Padano stravecchio, quindi adatto a essere grattugiato. Non era contemplato il vino, che veniva invece aggiunto in quel di Monza e nel resto della Brianza nonché a Como e Lecco.
Il risotto doveva e deve essere "all'onda", cioè morbido, con i chicchi sodi ma legati dal burro e dal Grana Padano.
Anche sull'uso del vino, rosso o bianco, molto è stato detto ma nei secoli passati il vino prevalentemente prodotto intorno a Milano era rosso, come il San Colombano o i vini dell'Oltrepò o quelli di Franciacorta. È difficile dunque trovare ricette antiche che prevedessero espressamente vino bianco.

La ricetta che segue, pur utilizzando il vino bianco, si inserisce comunque tra quelle di "tradizione".

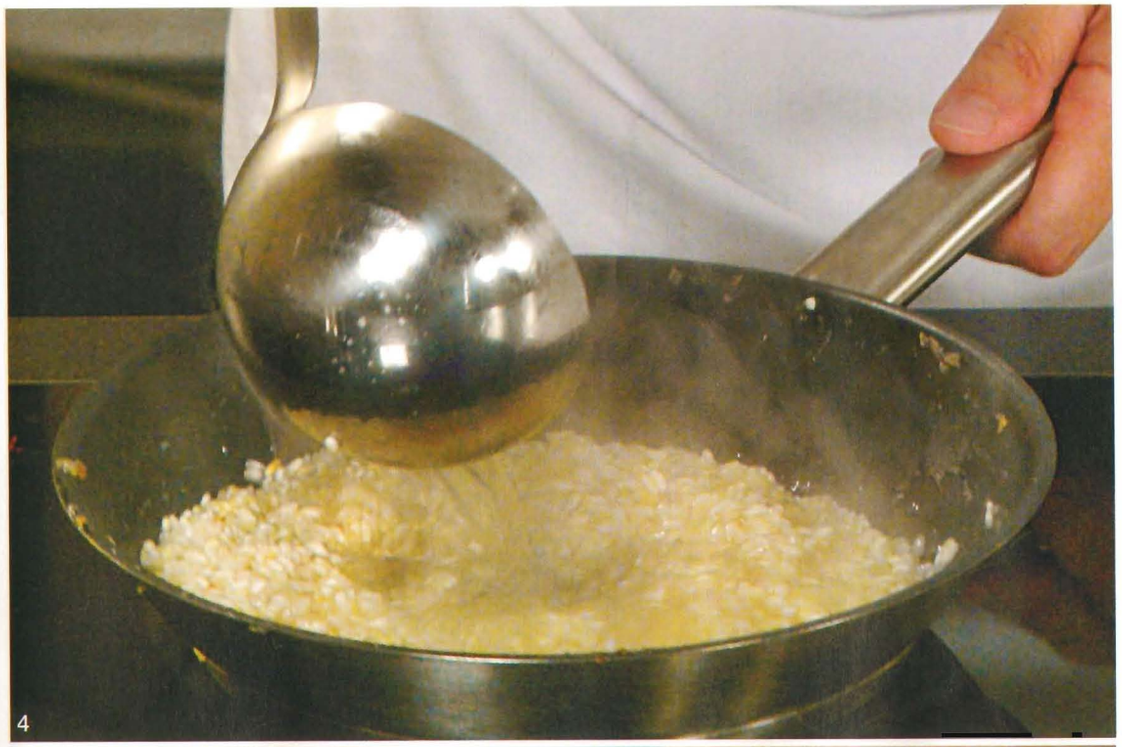
le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

- Far soffriggere 30 g di burro e un goccio di olio in una padella o una casseruola pesante (foto 1).
- Tritare finemente la cipolla e farla appassire lentamente nel grasso in padella (foto 2).
- Aggiungere quindi il midollo (un cucchiaino a porzione) e farlo sciogliere nel grasso (foto 3).
- Unire il riso, mescolarlo bene con un cucchiaio di legno e, appena sarà ben tostato (vedi p. 16), bagnarlo con il vino bianco, che si lascerà poi sfumare completamente.
- Coprire quindi con uno o due mestoli di brodo bollente, mescolare con frequenza e portare a cottura unendo pian piano altro brodo bollente solo quando quello versato in precedenza sarà completamente ritirato (foto 4).
- Mettere i pistilli o la polvere di zafferano in una ciotola insieme a un romaiolo di brodo bollente (foto 5).


4

5

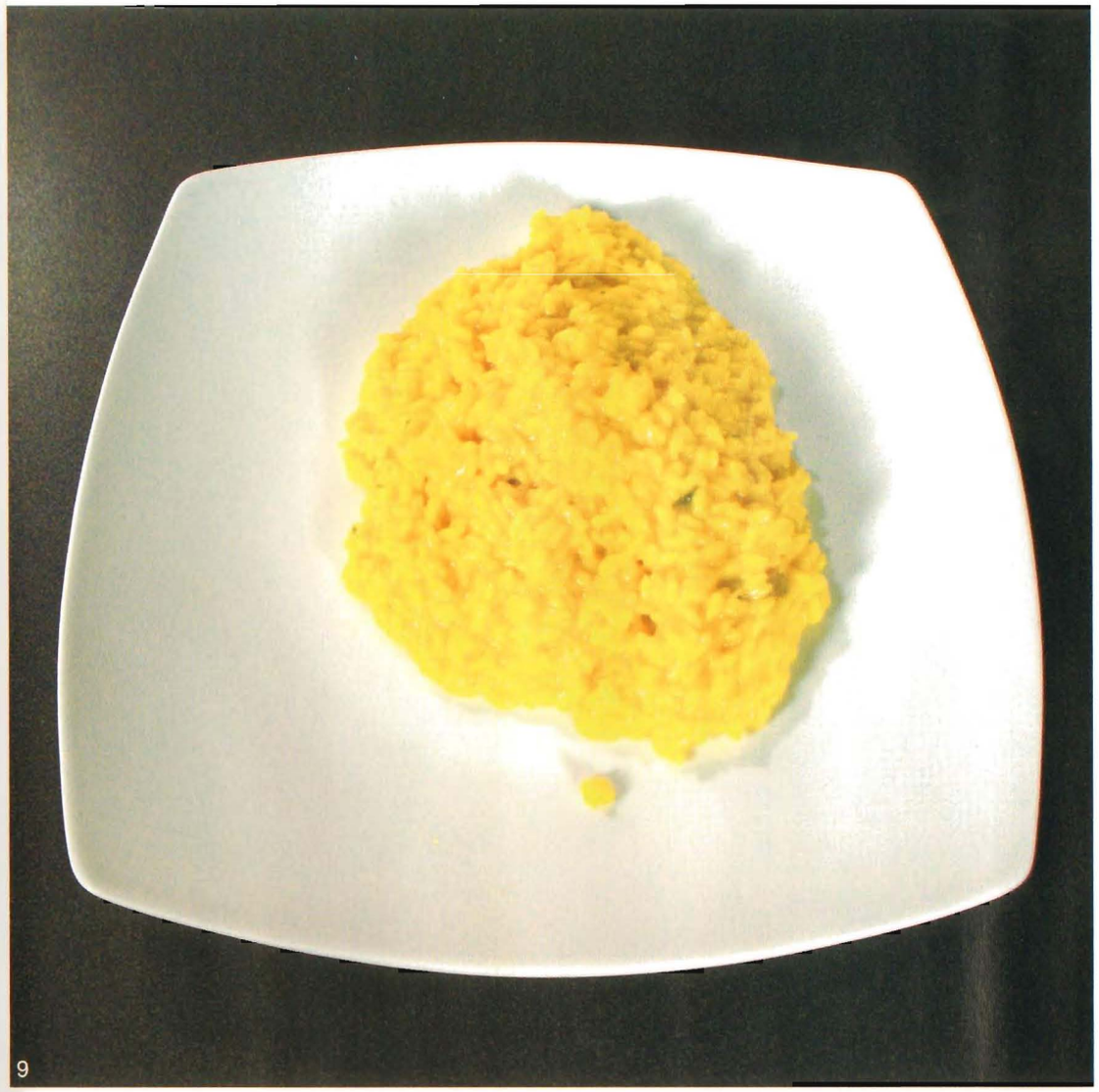
le-journal-italienne.blogspot.com

6

7

8

- Cinque minuti prima della fine della cottura, che dura mediamente 15 minuti, aggiungere il brodo con lo zafferano, mescolare e regolare di sale (foto 6).
- A 2-3 minuti dalla fine della cottura, procedere alla mantecatura: levare dal fuoco il riso al dente, aggiungere una noce di burro e mescolare bene (foto 7).
- Unire il formaggio grana e mescolare ancora (foto 8).
- Impiattare e servire (foto 9).


9

Riportiamo anche, come curiosità storica, la preparazione del **risotto alla milanese "antico"**, tratta da *La cuciniera che insegna a cucinare alla casalinga*, un vecchio volume di ricette edito presso Giuseppe Borsani, a Milano, nel lontano 1809.

"Cipolla tagliata e passata fritta in butirro (burro) sino al color nocciolo, cervellato (n.d.r.: insaccato tipico milanese, ora scomparso), brodo buono, un poco di grasso d'arrosto, lasciate bollire per mezz'ora e passate il brodo al setaccio, in questo brodo mettete il riso e zafferano.
Fate cuocere sino a quando resta asciutto, mettetevi formaggio Grana abbondante, un poco di pepe e un poco di butirro fresco".

* I cervellati sono degli insaccati in cui lo strutto "colorato con zafferano e aromatizzato con spezie, è il componente principale". La loro produzione è, di fatto, cessata agli inizi del Novecento.

le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

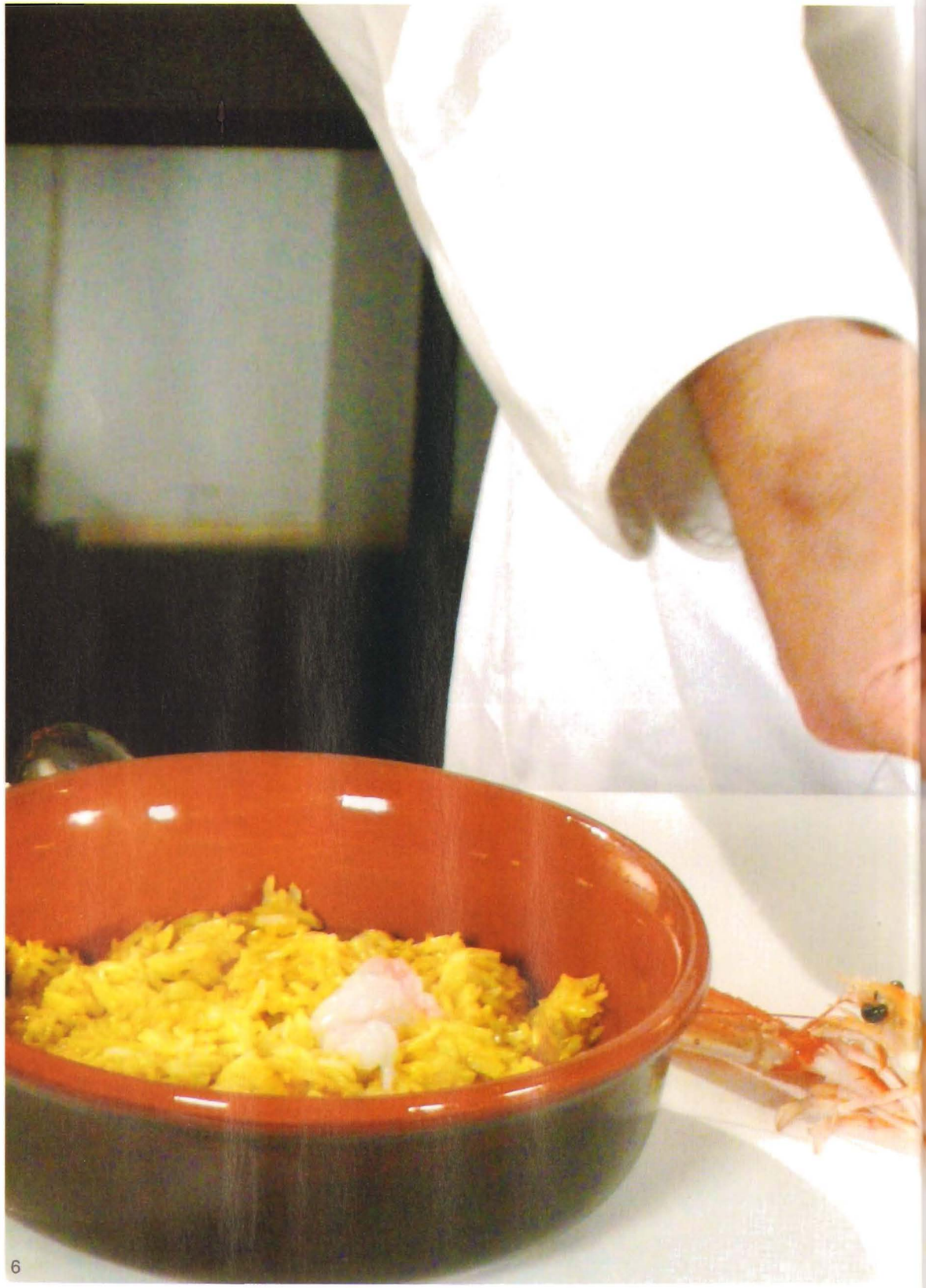
Riso gratinato al curry e scampi
Ingredienti per 4 persone

200 g di riso Basmati
4 dl di brodo vegetale
4 grossi scampi
10 g di curry
250 g di panna
1 scalogno (o 1 cipollotto)
4 chiodi di garofano
2 cucchiai di parmigiano grattugiato
4 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe bianco

Riso gratinato al curry e scampi

- Soffriggere nell'olio lo scalogno o il cipollotto steccato con i chiodi di garofano in una padella capiente, dopodiché aggiungere il riso e farlo tostare (vedi p. 16) brevemente (foto 1).
- Aggiungervi del brodo vegetale bollente e lasciare insaporire per pochi attimi (foto 2).
- Passare il tutto in una pirofila, coprirla con carta argentata e infornarla a 170°C per circa 15 minuti, fino a quando il riso non ha assorbito tutto il liquido (foto 3).
- Porre nuovamente la padella sul fuoco e, quando si sarà ben scaldata, versarvi il riso dalla pirofila, togliendo il cipollotto (foto 4).
- Non appena si inizia ad avvertire l'odore del riso tostato, unire la

le-journal-italienne.blogspot.com



6

le-journal-italienne.blogspot.com

7

panna, il curry e un pizzico di pepe mescolando con cura. Lasciare insaporire per alcuni istanti. Togliere il riso dal fuoco e versarlo in una terrina (foto 5).

- Preparare gli scampi pulendoli e sgusciandoli e inserirne uno o due, a pezzetti, nel riso (foto 6).
- Utilizzare gli altri scampi interi come guarnizione, disponendoli l'uno accanto all'altro (foto 7).
- Spolverare di parmigiano la superficie per la gratinatura. Infornare alla massima temperatura, con il grill acceso, per circa 5 minuti, fino a cottura degli scampi, e servire in tavola (foto 8).

* La cottura del riso è come quella per il pilaf: in forno, a casseruola coperta.

8

le-journal-italienne.blogspot.com

FARRO E ORZO

Farro e orzo sono tra i più comuni cereali della famiglia delle graminacee a essere utilizzati in alternativa al riso per piatti freddi e minestre.
Per essere conservati al meglio, vanno riposti in barattoli per alimenti, a **chiusura ermetica**, in un luogo asciutto e fresco, non troppo esposti alla luce. Si conservano più o meno un anno, mentre le farine durano circa sei mesi.
I **tempi di cottura** dipendono dalla qualità del cereale e dalle modalità di conservazione: quindi quelli che si trovano riportati sulle confezioni o nelle ricette sono sempre indicativi. Per una cottura ottimale meglio preferire pentole di acciaio inox, di ghisa o di terracotta; utile lo **spargifiamma** sotto la pentola, per una distribuzione uniforme del calore.

Minestra di orzo
Ingredienti per 4 persone

100 g di orzo
150 g di lardelli (o cotenna)
100 g di pancetta affumicata (o carne salada e manzo affumicato)
150 g di speck a cubetti
2 l di brodo vegetale (o brodo di carne)
1 carota
1 costa di sedano
1 cipolla
1 patata
1 spicchio di aglio
1 mazzetto di erbe aromatiche (rosmarino, timo, prezzemolo)
4-5 bacche di ginepro
15 g di concentrato di pomodoro
20 g di strutto
1 dl di olio extravergine di oliva
crosta di parmigiano
sale
pepe

Minestra di orzo

- Tritare finemente le verdure e metterle a soffriggere con l'olio in una pentola a fondo spesso (foto 1).
- Tagliare a piccole fettine i lardelli, lo speck e la pancetta affumicata e aggiungerle nella pentola; alzare il fuoco e lasciare insaporire il tutto (foto 2).
- Unire quindi un trito fine con le erbe aromatiche, qualche bacca di ginepro, lo strutto e un pizzico di sale (foto 3).
- In un'altra pentola, in un po' di brodo vegetale cuocere al dente l'orzo (vedi p. 17). Aggiungere quindi il brodo nella pentola con la preparazione che sta rosolando e unire poi l'orzo, il concentrato di pomodoro e qualche pezzetto di crosta di parmigiano. Cuocere il tutto per altri 20 minuti circa, in modo che la zuppa si addensi un po' (foto 4).
- Impiattare aggiungendo un filo di olio extravergine di oliva e un giro di pepe macinato (foto 5).

1

2

3

4

5

le-journal-italienne.blogspot.com

Insalata di orzo, aringa
e mela verde

Ingredienti per 4 persone

300 g di orzo perlato
1 aringa
1 mela verde
1 dl di olio extravergine di oliva
5-6 foglie di basilico
sale
pepe

Insalata di orzo, aringa e mela verde

- Lessare l'orzo perlato (vedi p. 17); se si usa quello decorticato, ammollarlo la notte prima e cuocerlo per 45 minuti in abbondante acqua salata. Scolare e lasciare freddare. In un piatto da portata, mettere l'orzo in forma, al centro, mediante un coppapasta da 12 cm di diametro. Lasciarlo riposare perché si assesti (foto 1).
- Pestare in un mortaio qualche foglia di basilico, l'olio e un po' di sale, dopodiché lasciare riposare in modo che l'olio prenda l'aroma del basilico (foto 2).
- Mediante un levatorsoli, pulire la mela verde eliminandone i semi e tagliarla a fettine sottili (foto 3).
- Pulire l'aringa togliendo le lische e tagliare a piccoli cubetti uno dei due filetti ottenuti (foto 4).
- Sformare l'orzo togliendo il coppapasta. Disporre i cubetti di aringa sopra al tortino di orzo aggiungendovi anche qualche cucchiaio di olio aromatizzato al basilico (foto 5).
- Tagliare a strisce sottili le fettine di mela verde, disponendole sia sopra che a lato del tortino. Un giro di pepe e l'insalata è pronta (foto 6).

le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

Farro con pesto
Ingredienti per 4 persone

300 g di farro
200 g di fagiolini
200 g di patate
150 g di pesto genovese
50 g di parmigiano grattugiato
30 g di pecorino romano grattugiato
sale
pepe

Farro con pesto

- Ammorbidire il farro nell'acqua, poi bollirlo in acqua salata (vedi p. 17), scolarlo e travasarlo in una terrina. Condirlo ancora caldo con il pesto alla genovese, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti (foto 1).
- Unire i fagiolini e le patate sbollentati in acqua salata e tagliati a pezzetti (foto 2).
- Impiattare il farro spolverandovi sopra parmigiano, pecorino e un giro di pepe (foto 3).

le-journal-italienne.blogspot.com

POLENTA

Polenta con fonduta e funghi
Ingredienti per 4 persone

Per la polenta
300 g di farina gialla bramata
1,3 l di acqua
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale

Per la fonduta
300 g di Montasio
3 dl di latte
20 g di farina

Per la salsa
30 g di funghi porcini secchi oppure 300 g di funghi freschi fra porcini e pleus
1 rametto di nepitella
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
2 spicchi di aglio
parmigiano grattugiato
olio extravergine di oliva
sale
pepe

Con la polenta si possono realizzare preparazioni gratinate: usandola in fette più sottili si ottengono preparazioni simili a lasagne, in cui la polenta è alternata a strati di ragù e formaggio, oppure in versione pasticciata o ancora in tutti i modi che la fantasia suggerisce.

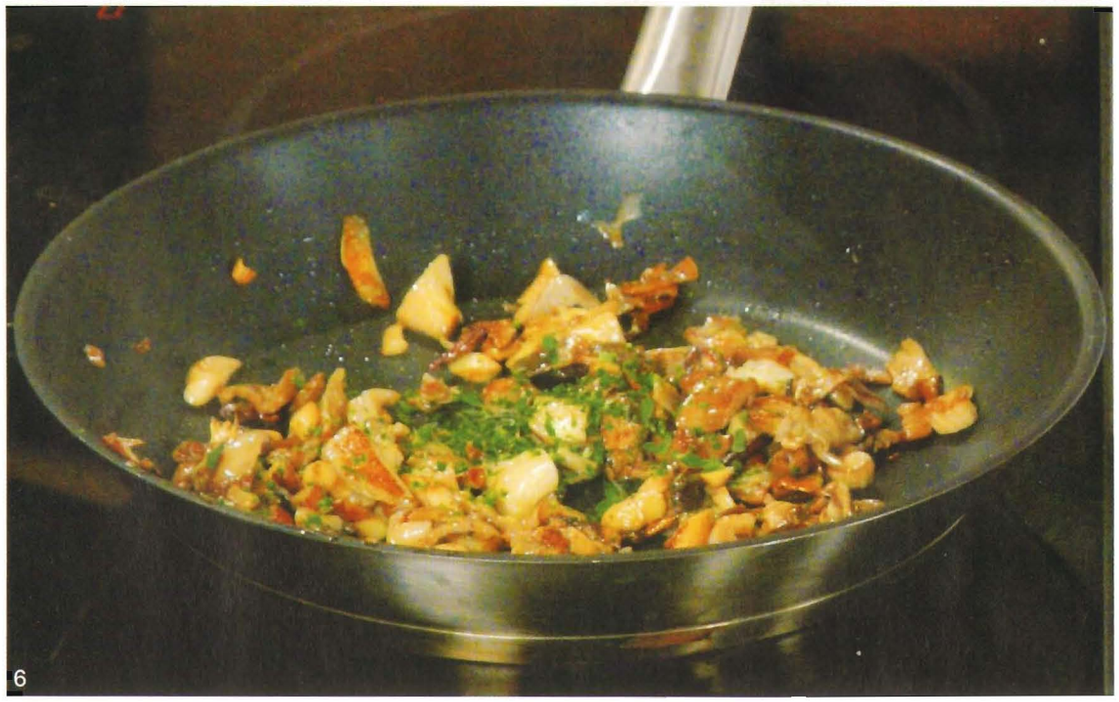
Può essere altresì versata in stampi ad anello o piccoli stampi monoporzione, quindi sformata a guisa di piccoli *savarin*, cupolette o sformati o ciambelloni, assai piacevoli alla vista.

Polenta con fonduta e funghi

- Preparare la polenta nel modo usuale (vedi p. 19), cuocendola per circa 40-45 minuti.
- Mettere il Montasio tagliato a cubetti in una bacinella e versarvi la farina (foto 1).
- Aggiungere il latte e mettere il tutto a sciogliere a bagnomaria fino a ottenere una crema, mescolando di tanto in tanto (foto 2 e 3).
- Nel frattempo tagliare a pezzetti i funghi; se si utilizzano quelli secchi, occorre farli precedentemente ammorbidire in acqua tiepida per circa due ore (foto 4).
- In una padella già calda mettere dell'olio e soffriggere 2-3 spicchi

le-journal-italienne.blogspot.com

5


6

di aglio interi. Quando l'aglio inizia a imbiondire, toglierlo, aggiungere i funghi e cuocere a fuoco medio lasciando che rilascino la loro acqua (foto 5).

- Quando la cottura è stata raggiunta, aggiungere un trito di foglie di ne-

7

pitella e prezzemolo, regolare di sale e pepe e togliere dal fuoco (foto 6).

- Impiattare cospargendo la polenta prima con la fonduta e poi con i funghi. Spolverare infine con del parmigiano e una macinata di pepe (foto 7).

le-journal-italienne.blogspot.com

Polenta rosolata con baccalà mantecato
Ingredienti per 4 persone

Per la polenta
300 g di farina gialla bramata
1,3 l di acqua
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale

Per il condimento
350 g di baccalà dissalato (già in precedenza ammollato per 12 ore)
1 noce di burro (o 0,8 dl di olio extravergine di oliva)
0,4 dl di latte
1 ciuffetto di prezzemolo tritato
filetti di alici (tanti quanti saranno i crostini o le fette di polenta)
pepe

Polenta rosolata con baccalà mantecato

- Mettere una casseruola con dell'acqua sul fuoco e immergervi il baccalà. Portarlo a ebollizione, schiumare e cuocere per 5-6 minuti, così che la polpa possa diventare morbida.
- Nel frattempo scaldare il latte in un pentolino e dalla polenta, precedentemente preparata nel modo tradizionale (vedi p. 19), stesa e fatta raffreddare, ricavare dei dischi per mezzo di un coppapasta (foto 1).
- Mettere del burro in una padella già calda e abbrustolirvi i dischi di polenta, circa due minuti per lato (foto 2).
- Privare il baccalà della pelle e delle spine e metterlo a pezzetti in una bacinella. Schiacciarlo con un cucchiaio fino a ottenere una sorta di poltiglia, aggiungendo del pepe (foto 3).
- Aggiungere del latte caldo alla preparazione, amalgamare e aggiungere del prezzemolo tritato.
- Adagiare i crostini soffritti nel piatto di portata, coprirne la superficie con la spuma di baccalà e deporre sopra ciascuno di essi un filetto di alice arrotolato. Spolverare infine con un giro di pepe e del prezzemolo tritato (foto 4).

* Con "schiumare" si intende l'azione di eliminare, mediante un cucchiaio o un mestolo forato detto "schiumatore" o "schiumarola", le impurità e la schiuma che si formano sulla superficie dell'acqua durante la cottura di particolari preparazioni (salsa, confettura, brodo).

1

2

3

4

le-journal-italienne.blogspot.com

ALTRE RICETTE

Riso alla creola

Ingredienti per 4 persone
350 g di riso di qualsiasi tipo
100 g di burro
sale grosso
Preparazione e cottura: 25 minuti

- Far bollire il riso in abbondante acqua salata per 10 minuti.
- Scolarlo al dente e posizionarlo in un tegame molto ampio.
- Versarvi sopra il burro fuso, mescolando bene di modo che il riso sia ben condito e sgranato.
- Coprire con un foglio di carta forno imburrato e tenerlo al caldo per 10 minuti circa; in questo modo l'umidità verrà completamente assorbita. Si usa come il riso pilaf.

Risotto ricetta base

Ingredienti per 4 persone
250 g di riso Carnaroli o Arborio o Vialone nano
7 dl di brodo vegetale
1 cipolla bianca
60 g di burro
60 g di parmigiano grattugiato
0,5 dl di vino bianco
sale
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Tritare la cipolla e soffriggerla in una parte di burro.
- Aggiungere il riso.
- Tostare (vedi p. 16) e bagnare con vino.
- Bagnare con il brodo aggiungendolo poco per volta e regolare di sale.
- Terminare la cottura continuando a mescolare. È importante ricordare che il riso non deve mai bollire ma semplicemente sobbollire e assorbire dolcemente il suo brodo fino alla fine della cottura.
- Togliere dal fuoco e mantecare con il burro e il parmigiano grattugiato.
- Impiattare e servire il risotto, che deve essere "al dente" e cremoso.

Risotto ai porri con fondutina di toma piemontese

Ingredienti per 4 persone
250 g di riso Vialone nano
1,25 l di brodo vegetale
150 g di toma piemontese
1 porro
1 noce di burro
mezzo bicchiere di vino bianco secco
0,8 dl di latte
40 g di nocciole tritate grossolanamente
sale
pepe
Preparazione e cottura: 35 minuti

- Separare la parte più verde del porro dal resto bianco: tagliare a rondelline quella verde, tritare finemente quella bianca.
- Rosolare in un po' di burro la parte verde del porro senza farla bruciare e tenerla poi da parte. Al suo posto, mettere a rosolare il resto del porro, sempre facendo attenzione a non bruciarlo.
- Aggiungere il riso e farlo tostare (vedi p. 16).
- Sfumare con vino bianco secco e procedere nella cottura aggiungendo via via un mestolo di brodo vegetale quando il precedente si è completamente ritirato.
- Nel frattempo, in un pentolino, sciogliere la toma tagliata a tocchetti assieme al latte.
- Aggiustare di sale e pepe.
- Predisporre i piatti di portata, mettendo di base il riso, coperto dalla fonduta, poi il trito di nocciole, infine il porro verde.

Insalata di farro, riso Venere e verdure grigliate

Ingredienti per 4 persone
150 g di riso Venere
150 g di farro
100 g di provola affumicata
1 cipolla bianca
75 g di zucchine
75 g di melanzane
75 g di peperone rosso
75 g di peperone giallo
1 dl di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di basilico
qualche foglia di insalata
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora e 45 minuti

- In due pentole cuocere il riso (vedi p. 12) e il farro in acqua bollente salata.
- Scolare i due cereali, raffreddarli insieme e metterli in una ciotola ampia con un filo d'olio.
- Tagliare a strisce le verdure e grigliarle senza olio.
- Tagliare ulteriormente le verdure a pezzi e unirle al riso e al farro.
- Aggiungere il formaggio a cubetti.
- Condire con olio, le foglie di basilico spezzate a mano, sale e pepe quanto basta.
- Servire in una ciotola larga con foglie verdi di insalata.

Polenta pasticciata con verza e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
Per la polenta
300 g di farina di mais bramata
1,3 l di acqua
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale

Per la salsa
300 g di salsiccia fresca (tipo toscano o mantovano)
400 g di verza
200 g di cipolle
60 g di parmigiano
3 dl di brodo vegetale
1 peperoncino
1 dl di vino bianco
1 dl di olio extravergine di oliva
25 g di burro
sale
pepe
Preparazione e cottura: 2 ore

- Pulire la verza, lavarla e tagliarla a listarelle.
- Privare le salsicce della loro pellicola, spezzettarle grossolanamente e farle sgrassare in padella con un goccio di acqua per 4-5 minuti. Gettare il grasso, rimetterle sul fuoco e sfumare con il vino. Cuocere per altri 4-5 minuti.
- Preparare la polenta nel modo classico (vedi p. 19). Cuocerla per circa 40-45 minuti.
- Pulire le cipolle, tagliarle a fettine e farle rosolare in olio, insieme al peperoncino sbriciolato.
- Aggiungere la verza e cuocere per 10 minuti, aggiungendo del brodo quando necessario.
- Unire la salsiccia e il suo fondo di cottura; far cuocere ancora per 5 minuti e regolare di sale e pepe.
- Tagliare la polenta a fette, adagiarle in una pirofila imburrata e cospargerle con la salsa.
- Coprire con un altro strato di fette di polenta e completare ricoprendo con la salsa.
- Spolverare con il parmigiano e infornare a 200°C, giusto il tempo di far gratinare il formaggio.

Frittelle di polenta

Ingredienti per 4 persone
300 g di polenta
300 g di formaggio tipo Gruyère
90 g di parmigiano
5 dl di olio di semi per friggere
2 dl di latte
30 g di pangrattato
3 tuorli d'uovo
1 uovo
sale
Preparazione e cottura: 1 ora

- Preparare 300 g di polenta nel modo tradizionale (vedi p. 19).
- Unire alla polenta bollente i formaggi grattugiati, il latte e tre tuorli, mescolando per far amalgamare il tutto e aggiustare di sale.
- Far raffreddare distendendo la polenta sulla spianatoia, formando uno strato di 2 cm circa di spessore.
- Con il coppapasta, ritagliare dei dischi di polenta, passarli nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato e friggerli in abbondante olio caldo.
- Impiattare e servire ben caldi, aggiustando di sale secondo i gusti.

le-journal-italienne.blogspot.com

Risotto di taleggio, spinaci e prosciutto

Ingredienti per 4 persone
320 g di riso Arborio
100 g di prosciutto cotto
100 g di taleggio
60 g di spinaci
1 l di brodo di carne
1 dl di vino bianco
mezza cipolla bianca
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 35 minuti

- Soffriggere la cipolla tritata in un filo d'olio, unire il riso e tostarlo (vedi p. 16). Spruzzarlo con il vino e proseguire la cottura aggiungendo il brodo caldo, un mestolo alla volta.
- Quando il risotto sarà quasi cotto, unire gli spinaci crudi.
- Mantecarlo con il prosciutto cotto e il taleggio a cubetti.
- Insaporire con sale e pepe, impiattare e servire.

Risotto alla crema di peperoni e gamberi rossi

Ingredienti per 4 persone
350 g di riso Carnaroli
1 l di brodo vegetale o fumetto di pesce
100 g di burro
150 g di peperoni rossi spellati
12 gamberi rossi con testa
50 g di pecorino canestrato
1 scalogno
1 dl di vino bianco secco
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
Preparazione e cottura: 1 ora e 10 minuti

- Tritare lo scalogno e lasciarlo rosolare in 50 g di burro, in un tegame con manico.
- Aggiungere e tostare il riso (vedi p. 16), sfumare col vino bianco secco.
- Aggiungere il brodo a mestoli, fino a esaurimento.
- Preparare una crema di peperone, frullando i peperoni con l'olio extravergine di oliva.
- A metà cottura del riso, cioè dopo circa 8 minuti, aggiungere a cucchiaiate, oltre al mestolo di brodo, anche la crema di peperone, a poco a poco, un cucchiaio per volta, quindi regolare di sale.
- Dopo 13 minuti dall'inizio della cottura, spostare la pentola dal fuoco e amalgamare bene tutta la crema di peperone.
- Mescolare anche il burro rimasto e il pecorino grattugiato.
- A parte, arrostire in padella i gamberi senza privarli del carapace e senza aggiunta di olio, per 5 minuti circa.
- Impiattare stendendo bene il risotto nel piatto e decorare con 3 gamberi arrostiti sdraiati sul riso.

Tiella barese di patate, riso e cozze

Ingredienti per 4 persone
300 g di riso Arborio
1 kg di cozze
400 g di patate
400 g di pomodori pelati
100 g di pecorino
1,5 dl di brodo di pesce
0,5 dl di vino bianco
3 cipolle
2 spicchi d'aglio
10 g di timo
100 g di prezzemolo tritato
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
Preparazione e cottura: 1 ora e 15 minuti

- Aprire le cozze in una pentola con coperchio in poco olio e uno spicchio d'aglio.
- Tostare il riso (vedi p. 16) in poco olio con una cipolla tritata, sfumare col vino bianco, far evaporare e togliere dal fuoco.
- Sbucciare le patate, tagliarle a fette e sbollentarle in acqua salata.
- In una pirofila, spruzzata con olio e sale, aggiungere le cipolle rimaste, affettate, e il prezzemolo tritato.
- Irrorare nuovamente di olio extravergine di oliva.
- Aggiungere aglio e timo e disporre i pomodori pelati, poi il pecorino, infine le patate a fette e il riso tostato.
- Unire metà delle cozze sgusciate e procedere con un altro strato di patate, riso e pomodoro.
- Bagnare la tiella con il brodo di pesce e il liquido delle cozze, spruzzare con un po' di olio extravergine di oliva.
- Cospargere col pecorino rimasto e ricoprire con carta forno o stagnola.
- Lasciar cuocere in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti.
- Dividere la tiella ottenuta in 4 parti e servirla nei piatti davanti ai commensali.

Ris e succa barucca (Riso con la zucca gialla)

Ingredienti per 4 persone
250 g di riso Roma
600 g di zucca gialla già pulita
50 g di parmigiano grattugiato
1 cipolla bianca piccola
1,5 l di latte
40 g di burro
sale
Preparazione e cottura: 1 ora

- Tagliare a fettine la zucca.
- In un tegame capiente sciogliere il burro e farvi rosolare la cipolla affettata sottilmente.
- Non appena sarà trasparente, aggiungervi la zucca e farla insaporire bene.
- Unire un pizzico di sale, mescolare e coprire con il latte.
- Cuocere a fiamma bassa sino a quando la zucca si sarà ammorbidita, quindi schiacciarla con una forchetta.
- Appena la crema avrà ripreso il bollore aggiungervi il riso e portare a cottura la minestra unendo, se necessario, altro latte bollente o acqua.
- Servire in ciotole accompagnando con parmigiano grattugiato.

Riso e lenticchie

Ingredienti per 4 persone
150 g di riso da minestra varietà Baldo o Roma
150 g di lenticchie
100 g di pancetta tesa (o affumicata)
1 dl di vino bianco
1 l di brodo vegetale (o acqua calda)
25 g di sedano
25 g di carota
50 g di cipolla
1 spicchio d'aglio
5 g di concentrato di pomodoro
60 g di parmigiano
olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 55 minuti

- Soffriggere le verdure tagliate fini in qualche cucchiaio di olio extravergine di oliva.
- Unire l'aglio e le lenticchie.
- Sfumare subito col vino, coprendo poi con del brodo vegetale.
- Aggiungere il concentrato di pomodoro e portare a cottura in circa 25-30 minuti, tenendo il tutto piuttosto brodoso.
- Unire il riso e cuocerlo per una decina di minuti regolando di sale e pepe.
- A parte, in un cucchiaio d'olio, rosolare la pancetta fino a renderla croccante.
- Unirla al resto degli ingredienti, togliere dal fuoco e far riposare per qualche minuto.
- Impiattare e spolverare con parmigiano e un giro di olio extravergine di oliva.

Risotto alla crema di zucca e mela verde

Ingredienti per 4 persone
280 g di riso Carnaroli
150 g di zucca piccola
1 l di brodo vegetale
0,5 dl di olio extravergine di oliva
50 g di burro
1 mela verde
20 g di curry
1 scalogno
sale
Preparazione e cottura: 40 minuti

pepe misto (pepe nero, bianco e verde)
- Tritare lo scalogno e rosolarlo in olio extravergine di oliva.
- Aggiungere la zucca a dadini piccoli e rosolarla un po'.
- Bagnare con 3 dl di brodo, abbassare la fiamma e cuocere coperto. La zucca deve diventare morbida e il brodo deve assorbirsi.
- Aggiungere la mela tagliata a dadini e cuocere un minuto insieme alla zucca.
- Versare il riso, un altro paio di mestoli di brodo e il curry.
- Continuare ad aggiungere mestoli di brodo fino a cottura del riso.
- Mantecare col burro alla fine della cottura.
- Concludere con una macinata di pepe misto sul piatto prima di servire.

le-journal-italienne.blogspot.com

Riso alla pilota con pisto

Il "pisto" è un impasto di carne di maiale macinata, salata e insaporita con sale, aglio, pepe nero grosso frantumato; si tratta dello stesso impasto usato per fare il salame o le salamelle e lo si può acquistare in macelleria.

Ingredienti per 4 persone
400 g di riso Vialone nano
4 dl di acqua (il volume dell'acqua deve corrispondere al peso del riso)
400 g di pisto
50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato (o Grana Padano)
0,5 dl di olio extravergine di oliva (o di burro)
sale
Preparazione e cottura: 45 minuti

- Mettere al fuoco l'acqua salata. All'ebollizione, versare il riso nell'acqua, facendolo scendere a "cono" in modo tale che formi una sorta di "punta" fuori dalla superficie dell'acqua.
- Dopo una cottura di 10-12 minuti, spegnere il fuoco e coprire la pentola, interponendo un panno di cotone spesso, ad esempio un asciughino per piatti ripiegato, fra la pentola e il coperchio.
- Dopo 15 minuti di riposo, il riso è pronto per ricevere il condimento.
- Soffriggere il pisto nel burro o nell'olio.
- Impiattare il riso e aggiungervi sopra il pisto e il formaggio parmigiano grattugiato.

Risotto di riso Venere, capesante e asparagi

Ingredienti per 4 persone
280 g di riso Venere
12 capesante
1 dl di acqua di precottura del riso
1 dl di olio extravergine di oliva
1 mazzetto di 16 asparagi
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 l di fumetto di pesce
farina
zucchero
sale
Preparazione e cottura: 25 minuti in pentola a pressione o 1 ora in pentola normale

- Saltare a fuoco vivace le capesante con parte dell'olio con un trito di prezzemolo e aglio.
- Scottare gli asparagi in acqua salata con un pizzico di farina e di zucchero, lasciandoli piuttosto croccanti e separando le punte.
- Lavare il riso e scottarlo a vapore dentro la pentola a pressione, fino a portarlo oltre metà cottura: circa 10-12 minuti. In mancanza di pentola a pressione, cucinare per 25 minuti in pentola normale: il riso Venere richiede circa 40 minuti di cottura.
- Tritare lo scalogno, scaldarlo in un cucchiaio di olio, aggiungere il riso e unire un goccio di acqua di cottura del riso Venere, poi il fumetto fino a coprire il riso e quindi ancora poca acqua, regolando di sale.
- Aggiungere il liquido e l'olio di cottura delle capesante, gli asparagi tagliati a cubetti, infine le capesante.
- Tenere da parte le conchiglie delle capesante e le punte degli asparagi.
- Servire il riso decorando il piatto con conchiglie e punte di asparagi.

Insalata d'orzo, olive, pomodori secchi e capperi

Ingredienti per 4 persone
250 g di orzo perlato
250 g di pomodori ciliegino
200 g di provola affumicata
100 g di olive alla greca o alla calabrese (olive piccanti conservate sott'olio)
10 pomodori secchi rinvenuti in acqua e aceto
30 g di capperi dissalati
1 peperoncino fresco
1 limone
1 mazzetto di basilico
sale
Preparazione e cottura: 40 minuti + 30 minuti di riposo

- Lessare l'orzo in acqua salata (vedi p. 17). Farlo raffreddare allargandolo su di un vassoio e condendolo con un filo di olio extravergine di oliva.
- Ridurre a piccoli pezzetti le olive, i pomodori, la provola e il peperoncino: aggiungere i capperi e mescolare il tutto in una ciotola, quindi aggiungere l'orzo per creare una bella insalata.
- Profumare con basilico tagliato a mano e una spruzzata di succo di limone.
- Tenere in frigo per 30 minuti prima di portare in tavola.

Minestra di orzo, patate e topinambur

(in pentola a pressione)
Ingredienti per 4 persone
150 g di orzo perlato
200 g di patate
120 g di provolone dolce
1 l di acqua
4 topinambur
mezzo porro
60 g di speck
2 foglie di salvia
1 dl di olio extravergine di oliva
sale
Preparazione e cottura: 30 minuti

- Nella pentola a pressione fare appassire in olio il porro tagliato a fettine sottili.
- Aggiungere l'orzo sciacquato e scolato e un litro di acqua. Chiudere la pentola a pressione e fare cuocere per 10 minuti dopo che ha iniziato a fischiare.
- Spegnere, lasciare fuoriuscire il vapore, aprire la pentola e aggiungere patate e topinambur (tuberi originari del Brasile, oggi coltivati in tutto il mondo) tagliati a dadini, le foglie di salvia e lo speck tagliato a pezzetti. Aggiustare di sale, richiudere la pentola a pressione e proseguire la cottura per altri 10 minuti.
- Impiattare, spolverando con il provolone dolce grattugiato.

Miglio piccante

Ingredienti per 4 persone
250 g di miglio
5 dl di acqua
500 g di verdure (cipolle, carote, sedano, zucchine, porri)
20 g di farina integrale
20 g di curry
peperoncino in polvere
1 dl di olio extravergine di oliva
sale marino integrale
Preparazione e cottura: 45 minuti

- Il miglio deve essere lavato molto bene prima della cottura, per togliere eventuali residui, risciacquandolo più volte. Si mette poi a cuocere in una quantità di acqua salata che sia almeno il doppio del peso. La cottura deve avvenire a fuoco basso, per 20 minuti; se si desidera invece una consistenza più morbida, è necessario proseguire per altri 5 minuti. Non occorre scoperchiare la pentola e neppure mescolare durante tutto il tempo della cottura.
- Lavare le carote, il sedano e le zucchine e affettarle sottilmente. Saltarle per qualche minuto a fuoco vivace con un filo d'olio, poi abbassare la fiamma.
- Coprire il tegame e fare cuocere per 20 minuti circa, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua se necessario.
- Ultimata la cottura, passare al passaverdure il tutto.
- Affettare molto sottilmente la cipolla e il porro. Farli appassire in poco olio per 5 minuti e aggiungere la farina integrale, facendola dorare per 5 minuti e mescolando bene.
- A questo punto unire le verdure, il curry e un pizzico di peperoncino, cuocendo ancora per qualche minuto, in modo da addensare la salsa.
- Infine aggiungere il miglio caldo. Impiattare e portare in tavola.

Risotto al fiore sardo e pere

Ingredienti per 4 persone
300 g di riso Carnaroli
100 g di pecorino fiore sardo grattugiato
120 g di pere
1 l di brodo di pollo
1 dl di vino bianco
1 scalogno
2 foglie di salvia
30 g di burro
sale
pepe
Preparazione e cottura: 40 minuti

- Affettare lo scalogno e stufarlo in padella in 20 g di burro a cui aggiungere 1 mestolo di brodo caldo.
- Una volta asciugato, unire il riso e farlo tostare.
- Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco, lasciarlo evaporare e poi procedere aggiungendo un mestolo di brodo alla volta lasciandolo ritirare prima di versare il successivo.
- Dopo 10 minuti di cottura del riso aggiungere il fiore sardo grattugiato assieme a un ultimo mestolo di brodo e regolare di sale.
- A cottura ultimata, spolverizzare di pepe.
- Nel frattempo, in una seconda padella, sciogliere gli altri 10 g di burro e rosolarvi con la salvia le pere tagliate a piccoli cubetti finché non saranno dorate.
- Versare il riso nei piatti e aggiungere i cubetti di pera.
- A piacere, decorare con scaglie di fiore sardo.

le-journal-italienne.blogspot.com

STRUMENTI

Pentolame in rame

Il rame è uno dei materiali più utilizzati per cucinare perché si presta a tutti i tipi di cottura.
Vediamo perché prendendo in esame alcune delle sue caratteristiche.
Innanzitutto è molto **resistente alla corrosione** e possiede un'ottima **conducibilità termica**, cioè il calore si diffonde in maniera **omogenea**, permettendo la perfetta cottura del cibo.
Possiede inoltre un elevato **potere batteriostatico**, ovvero impedisce la proliferazione dei batteri sulla sua superficie.

È, però, **pesante**, **costoso** e richiede **maggiore manutenzione** rispetto ad altri materiali, anche perché il metallo tende a ossidarsi naturalmente e a formare cristalli di **ossido di rame**, il cosiddetto **verderame**, che devono essere periodicamente rimossi con una accurata pulizia.
Per questo l'interno dei recipienti in rame viene di solito rivestito con un sottile strato di altro metallo, comunemente lo **stagno**, che ne conserva le proprietà termiche e riduce il problema dell'ossidazione; se tale strato dovesse ridursi, è possibile procedere alla **ristagnatura** della pentola.
In verità, basterebbe pulire la superficie ogni volta che si termina di utilizzare la pentola, ripassandola con il prodotto adatto per almeno 5 minuti.

In commercio esistono tre tipi di pentole in rame:

- quelle in **rame puro**, come i pentolini per sciogliere cioccolato o formaggi, in cui è necessario che vi sia un'alta conducibilità di calore;
- le già citate pentole in **rame stagnato**;
- infine le pentole in **rame trimetallico**, costituite da uno strato di rame, uno di alluminio e uno di acciaio. Queste ultime hanno una minore conducibilità di calore ma consentono una migliore manutenzione.

Quando si sceglie di utilizzare utensili in rame, vanno prese alcune opportune precauzioni:

- effettuare la pulizia con sale e aceto prima di ogni utilizzo e compiere un risciacquo accurato per eliminare il verderame;
- controllare periodicamente la stagnatura;
- non utilizzare per la conservazione degli alimenti, perché vi è il pericolo di contaminazione da parte dell'ossido di rame, sostanza altamente tossica per l'organismo.

Per mantenere il rame sempre splendente, senza ricorrere ai prodotti in commercio, a ogni utilizzo si può procedere passando le pareti interne ed esterne con una spugnetta non abrasiva impregnata di **limone e sale**, oppure con **aceto e sale**, **limone e farina di mais bramata**, **crusca**, **pomodoro** oppure ancora con la **buccia interna del kiwi**: tutti questi alimenti naturali possono sostituire degnamente il potere di qualsiasi specifico prodotto lucidante e mantenere le pentole in rame splendenti come il primo giorno.

le-journal-italienne.blogspot.com

Vari tipi di riso, farro e orzo

Riso

Non si conoscono bene le origini del riso. L'ultima teoria proposta nel 1952 da studiosi giapponesi, pare far risalire la sua nascita a circa 8000 anni fa, nell'isola di **Giava**, ma ci sono altre ipotesi che collocherebbero la culla del riso in **Cambogia**.
La sua origine è comunque orientale, testimoniata, oltretutto, da reperti archeologici rinvenuti in **Cina** intorno al 5000 a.C., dove vengono raffigurate scene della coltivazione del riso, e da altri reperti fossili risalenti al 2000 a.C.

Molte sono le leggende legate al riso. Una in particolare, molto antica e di origine indiana, parla del riso come dono del dio Shiva per espiare la perdita dell'amata *Retna Doumila* ovvero "Gioia raggiante".
Così, mentre nella parte orientale del mondo il riso era l'alimento principale sulle tavole di poveri e ricchi, in **Italia** e **Francia**, ancora agli albori del Medioevo, si utilizzava soltanto come **medicinale** o al limite come **ingrediente per dolci**; se ne trovano tracce nel "libro dei conti" del duca Filiberto di Savoia, nel 1269, così come nei libri contabili dell'ospedale di Vercelli, sempre nello stesso periodo.

Probabilmente, furono gli Aragonesi a portare il riso – come alimento – a Napoli: da lì, pare essersi diffuso in Toscana e poi in Piemonte e Lombardia.
Ed è proprio in Lombardia, tra Mortara, Vigevano e Chiaravalle, che il riso, intorno al 1480, divenne la principale risorsa della zona: d'altronde questi luoghi sono idonei alla sua coltivazione per i numerosi canali, il territorio pianeggiante e il clima moderatamente umido.

La **lavorazione** del riso è un processo particolarmente complesso. Dopo la raccolta viene immediatamente pulito, quindi bagnato e privato dell'amido in superficie: questo è necessario per evitare che i grani si incollino tra di loro durante la cottura.
A questo punto i chicchi vengono privati dell'involucro più esterno, non commestibile; da questa prima lavorazione ha origine il **riso integrale**.
Con la lavorazione successiva vengono tolti anche la crusca e il germe; il riso assume quindi il classico colore bianco.

1

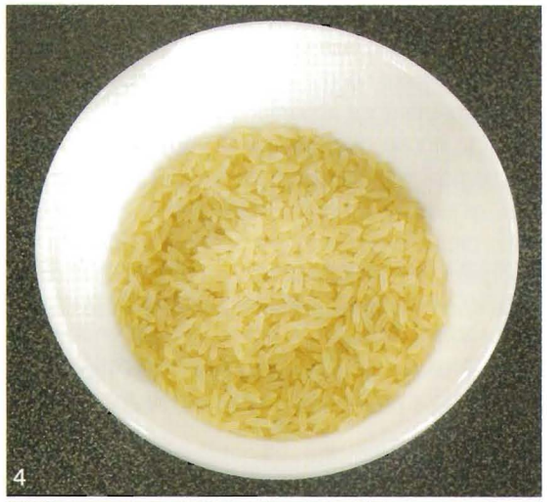
Successivamente i chicchi vengono sottoposti a **lucidatura a camolino**, vengono cioè ricoperti da un velo di vaselina o olio di lino, oppure a **brillatura**, in cui sono impiegati anche talco e glucosio e il riso risulta ancora più lucido.

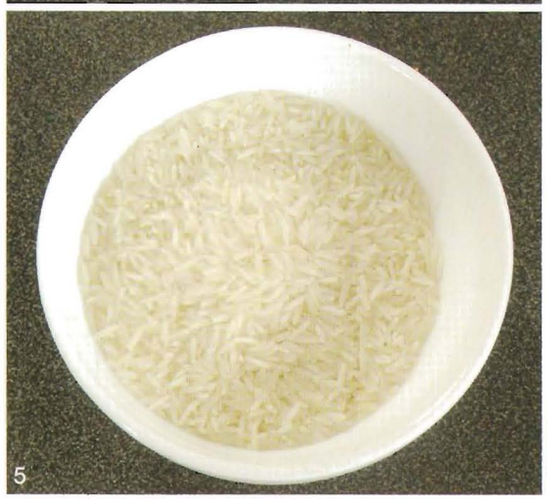
I risi italiani si suddividono in 4 gruppi principali, tutti riconducibili alla qualità detta **japonica**.
Il **riso comune** (foto 1), o tondo (Originario, Rubino, Ticinese, Balilla, Raffaello e Pierrot), ha granelli perlati od opachi, che resistono poco alla cottura e sono molto ricchi d'amido; cuoce in 12-13 minuti e si presta bene alla preparazione di minestre e dolci.
Il **riso medio**, o semifino (Maratelli, Rosa Marchetti, Romeo, Italico, Padano, Vialone nano), ha chicchi di grandezza media e semiallungati, cuoce in circa 15 minuti ed è adatto alla preparazione di antipasti, timballi e riso bollito, ma ultimamente viene usato anche per la realizzazione di risotti, visto che la quantità di amido ceduta dal chicco dona una certa cremosità.
Particolarmente interessante è il **Vialone nano**, soprattutto quello coltivato nelle Marche, poiché al contrario della coltura tradizionale, le piantine non vengono sommerse dall'acqua, ma crescono all'asciutto, come qualsiasi altro cereale, e vengono irrigate con una quantità d'acqua pari a quella utilizzata per una coltivazione di granoturco.
Il **riso fino** (Ribe, Vialone, Smeraldo, Ringo, Rizzotto, Razza 77) ha chicchi grandi e lunghi, a grana vitrea e molto resistenti alla cottura, cuoce in 16 minuti e si utilizza per minestre e risotti.
Il **riso superfino** (Arboreo, Baldo, Carnaroli, Roma) ha chicchi grandi e molto lunghi, è molto resistente alla cottura (16-18 minuti) ed è il più adatto per i risotti, ma anche per insalate di riso e cotture pilaf.
Il **Carnaroli** (foto 2) viene considerato il più pregiato tra i risi italiani poiché presenta una particolare resistenza alla cottura e un basso grado di collosità, che lo rendono adatto anche alle preparazioni più elaborate; esistono anche risi Carnaroli invecchiati da 1 a 3 anni.
Il **riso integrale**, adatto per insalate e risotti, si ottiene eliminando la buccia esterna del riso: ha valori proteici più alti del riso classico e conserva inalterate le vitamine anche in fase di cottura. Per poterlo cuocere possono essere necessari anche 40 minuti.
A questa categoria appartiene il **Venere** (foto 3), conosciuto anche come **riso dell'imperatore**, poiché era particolarmente apprezzato dagli imperatori cinesi, gli unici a poterlo gustare, per la sua bontà e il suo profumo. Per anni era scomparso dalle tavole ma, grazie a studi approfonditi e incroci, si è riusciti a farne ripartire la produzione. La cottura richiesta è di 40-45 minuti.
Sempre in questa categoria, rientra un riso molto particolare, il **riso rosso** o **Hermes**. Riso aromatico,

2

le-journal-italienne.blogspot.com

3


4


5

profumato, con granello lungo e stretto, nasce dall'**incrocio** tra la varietà **Venere**, a granello medio e nero, e la varietà **Indica**, a granello lungo, stretto e bianco; viene coltivato essenzialmente nelle province di Novara e Vercelli, ma inizia a diffondersi in tutta la pianura padana.
Sia il Venere che l'Hermes si accompagnano bene ai secondi, sopratutto di pesce, al posto del pane.
Un riso particolarissimo è il **riso selvaggio**. In realtà, non è veramente un riso ma si presenta come tale. Viene prodotto dalla *Zizania sativa*, una graminacea, e cresce spontaneo nelle paludi dell'America settentrionale: infatti viene chiamato anche riso canadese e gli indiani ne furono i primi consumatori. Il sapore dei suoi chicchi, lunghi, sottili e di colore nero, ricorda quello del riso, anche se più forte. La raccolta è particolarmente laboriosa: viene eseguita a mano, grano per grano e questo rende il prodotto raro e particolarmente costoso.
Il riso **Parboiled** (foto 4) e il **Converted** vengono sottoposti a una speciale precottura a vapore, che dona loro un particolare colore dorato. I chicchi rimangono più compatti e separati e non scuociono. Sebbene questi possano sembrare vantaggi, quanto meno dal punto di vista del tempo, sotto l'aspetto gastronomico non si tratta di risi pregiati ed è sempre preferibile, quando è possibile, scegliere risi naturali.
Alla qualità **Indica** appartengono altri risi di importazione, particolarmente profumati, ma poco adatti alle cotture occidentali. Tra questi vanno citati il **Basmati** e il **Patna.**
Basmati (foto 5) è il nome di una varietà di riso a grano lungo, particolarmente fragrante e dal gusto delicato. Il nome stesso d'altronde significa in Hindi "Regina di fragranza". Il riso Basmati viene coltivato soprattutto in India e in Pakistan.
Il riso **Patna**, originario della regione Bihar in India, ha chicchi lunghi e stretti, dal colore bianco latte. È ideale per insalate di riso, pilaf, ripieni o per qualsiasi piatto di accompagnamento. Ha un'ottima tenuta di cottura e i chicchi si presentano teneri e ben sgranati. La cottura avviene normalmente in 14-16 minuti. Nel tipo parboiled la cottura avviene un paio di minuti prima.

1

2

Farro

È il cereale integrale capostipite di tutti i frumenti.
Adorato dagli **Egiziani** e dai **Celti**, si diffuse soprattutto presso alcuni popoli badariani, che iniziarono a coltivarlo e addomesticarlo.
Successivamente fu molto usato dai **legionari romani**, che ne facevano delle gallette da portare in guerra, ma anche nella cucina casalinga romana: la *puls*, una zuppa di cereali misti, era fondamentale nell'alimentazione latina. Per far comprendere meglio quanto importante fosse il farro, quando un uomo e una donna romana si sposavano, secondo il rito tradizionale, la famiglia di origine della sposa regalava alla coppia un pane di farro (*confaerratio*). Questo perché, essendo il frutto di Cerere, la dea delle messi, veniva considerato simbolo di potenza e fecondità.
Per millenni è stato alla base dell'alimentazione di intere generazioni mediterranee e asiatiche, poi venne soppiantato dal frumento, anche se rimase nella tradizione culinaria di Toscana, Umbria e Marche. È **energetico**, ricco di **vitamine** e di **fibre.**
Il suo chicco non è farinoso come quello del grano, ma cristallino, perciò la **farina** che se ne ottiene, impiegata in alcune preparazioni regionali, è più grossolana: ottima per le tagliatelle, seguendo lo stesso procedimento usato per la farina di grano duro, ma senza uova e solo con acqua e un pizzico di sale.
Può essere usata anche per preparare dei pani molto profumati, sia da sola che mescolata alla farina di grano e di segale.
Il **farro decorticato** (foto 1) deve essere messo in ammollo per 12 ore, dopodiché lessato in abbondante acqua salata per 60 minuti, scolato e utilizzato secondo ricetta.
Il **farro perlato** (foto 2) non prevede ammollo ma deve essere accuratamente lavato prima di essere lessato per 20-30 minuti (15 se in pentola a pressione).

Orzo

Privo di glutine, probabilmente l'orzo fu il primo cereale trasformato in pane, di tipo azzimo.
Si hanno tracce del suo utilizzo già nel Neolitico.
In verità non si tratta di una sola specie: l'orzo si sviluppa in spighe di tre, dove, in genere, solo una delle tre è fertile, mentre le altre due sono sterili. Questa caratteristica è alla base della differenziazione delle varie specie di orzo.

La diffusione dell'orzo probabilmente avvenne in Asia Minore tra il 9000 e il 10.000 a.C., in particolar modo dalle tribù natufiane, ma in generale in tutta la Mesopotamia, subito dopo l'ultima glaciazione. Visto che l'orzo si autoimpollina, difficilmente è possibile che venga contaminato con specie selvatiche: questa

le-journal-italienne.blogspot.com

3

caratteristica ne ha promosso l'addomesticamento, facendolo diventare, sicuramente, il più importante cereale alla base della diffusione dell'agricoltura nelle valli del Tigri e dell'Eufrate.
Molti dati infatti mostrano un celere cambiamento degli strumenti e dell'alimentazione in tutta quella zona del Mediterraneo.
Intorno al 5000 a.C., l'orzo ha iniziato a diffondersi anche in Europa, soprattutto nella parte centrale e occidentale, mentre nel 2000 a.C. ha preso piede anche in Estremo Oriente.
L'orzo rimarrà il più importante cereale per l'alimentazione, praticamente di tutti i popoli del mondo, fino al 1000 a.C., quando lentamente verrà soppiantato dall'antagonista frumento.
Eppure, nel 1800, l'orzo torna a essere sulla cresta dell'onda, sia per l'alimentazione animale che per la produzione del malto d'orzo, alla base della realizzazione della birra.

In commercio troviamo sopratutto l'**orzo perlato**, ovvero sottoposto a trattamenti simili a quelli che servono per il riso brillato ma, fortunatamente, spesso si trova anche quello **integrale**. È un alimento ad **alto contenuto nutritivo**, **molto digeribile**, presenta una buona quantità di calcio e fosforo, oltre che, ovviamente, di proteine, amido e fibra. Grazie a questi elementi ha proprietà rinfrescanti e disintossicanti, in particolare sull'intestino. Creme e minestre d'orzo favoriscono l'attività psicofisica e la concentrazione.

L'**orzo perlato** (foto 3) è bianco perché **decorticato**, **sbiancato** e **lucidato**, proprio come il riso. È adatto per minestre, zuppe, insalate e per ripieni, polpette e polpettoni. Prima dell'utilizzo deve essere lavato accuratamente e poi lessato in abbondante acqua salata per circa 40 minuti (intorno ai 30 minuti se in pentola a pressione).
L'**orzo integrale** o mondo, invece, è più scuro, con un gusto diverso e ancora più ricco di proprietà nutritive. Esiste anche l'**orzo decorticato**, che deve essere tenuto in ammollo per 12 ore prima di essere lessato per 60 minuti.

Vari tipi di polenta

La polenta viene prodotta dalla **farina di mais**. Il mais è un cereale, la cui pianta è arrivata in Italia dall'America latina e veniva molto impiegata nella cucina **azteca**.
Ricostruirne la storia è difficile, poiché se ne trovano tracce anche nelle tombe egizie, e non risultano dati storici che prevedano contatti tra gli aztechi e gli egiziani. Esso era comunque la pianta della vita: la sua origine pare derivare da una **piantina messicana**, il *teonsite*. Era considerata così fondamentale dagli Aztechi e dai Maya per la loro stessa vita che nacquero molte leggende sulle sue virtù. Così, come per i cristiani Dio ci ha creati plasmando il fango, per i Maya gli dei ci hanno creati modellando acqua e mais. Gli Aztechi, oltre ad avere pensato a una divinità interamente dedicata al mais (*Centeotl*), avevano dedicato una serie di riti al ciclo vitale di questa pianta. Il più importante avveniva quando il mais era maturo: una giovane donna veniva decapitata per indicare il momento dell'inizio della raccolta. A fine mietitura, un'altra giovane donna, dopo essere stata uccisa, veniva scorticata, per indicare, in questo caso, la fase di decorticazione del chicco.
In **Europa**, il mais venne portato da Cristoforo Colombo al rientro dalle Americhe. Inizialmente, in **Italia**, il mais permise di dare un'alternativa all'alimentazione, soprattutto lombarda, delle popolazioni povere:

le-journal-italienne.blogspot.com

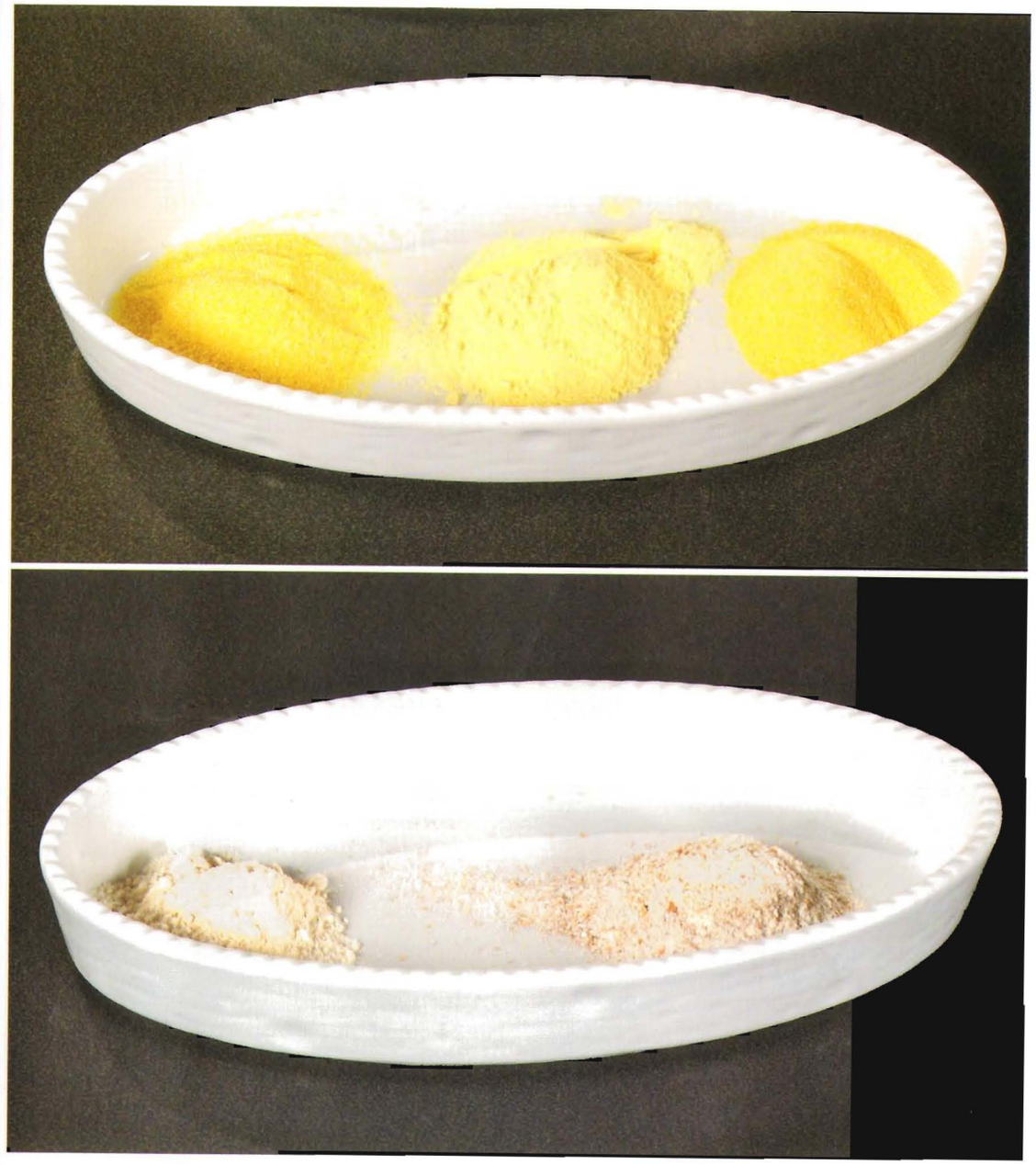
gli agricoltori, così, utilizzavano la tecnica delle tre coltivazioni, una a mais per nutrirsi con la polenta, due a frumento per poter pagare le tasse. Il mais, nel nostro Paese, non ha mai conosciuto periodi di crisi, vista la rapida diffusione e i suoi bassi costi di produzione.
La polenta è tradizionalmente preparata con farina di mais, detta anche farina gialla, che si trova in commercio in due tipologie: **bramata**, macinata più grossolanamente, e **fioretto**, a grana più fine. Il primo tipo, più utilizzato nelle zone del bergamasco e del veronese, dà origine a una polenta piuttosto soda e consistente, che generalmente è accompagnata da spezzatini di carne, umidi di selvaggina, salsicce; il secondo tipo, molto usato nel Veneto e in Friuli, viene tradizionalmente accompagnato da sughi di pesce, baccalà e verdure.
La polenta può essere altresì **fritta**: dopo essere stata raffreddata, la si taglia nelle forme e nelle dimensioni desiderate e la si frigge in olio bollente o strutto, fino a doratura esterna. Quindi può essere semplicemente servita tal quale, oppure condita come fosse un crostino, ad esempio con funghi in bianco o in salsa rossa, con verdure e formaggio, o ancora con paté di fegatini.

Tra i condimenti più comuni troviamo il **ragù di carne**, che accompagna la polenta calda, come fosse un primo piatto, con una abbondante spolverata di parmigiano; gli **umidi di carne**: tipici i piatti di polenta con il **capriolo**, con i **gulasch** altoatesini, o con sughi a base di **salsiccia**, con il **coniglio** in umido, con la **cacciagione**, come la tradizionale "polenta e osei" della Lombardia, oggi piatto fuorilegge visto il divieto di cacciare gli uccellini al di sotto di una certa dimensione.
In Toscana la polenta si gusta anche semplicemente servita con **olio extravergine di oliva** a crudo e **pecorino**. Sempre in Toscana, tradizionale è la polenta con il **cavolo nero** e i **fagioli**, aggiunti entrambi a metà cottura della stessa, nota anche con il nome **farinata col cavolo**.
In Valle d'Aosta la **polenta cunsa** è arricchita durante la cottura di **burro** e **formaggi** tagliati a cubetti, mentre in Lombardia, nella zona di Asiago, è preparata partendo da un soffritto di cipolla e cotta nel latte, ed è denominata **polenta vuncia**.

Farine per polenta

La polenta è uno degli alimenti più diffusi nelle regioni d'Italia, ma anche in altre zone europee.
Le farine che vengono utilizzate sono varie e presentano caratteristiche differenti tra loro.
La farina **gialla bramata** si ottiene dalla macinazione del mais (granturco) a grana grossa e si presenta con un colore giallo o bianco. Viene utilizzata soprattutto nel bergamasco o nel veronese.
Il suo nome deriva dalla tecnica utilizzata prima della macinazione, ovvero la **sbramatura** o **bramatura**.

Oltre alla farina bramata esiste la **fioretto**, di grana più fine, indicata per le polente pasticciate e caratteristica del Veneto e del Friuli.
Esiste anche una farina di mais molto più fine, molto utilizzata nel Centro Italia, il cui nome è **fumetto di mais** e può essere usata anche in pasticceria, nella preparazione di torte e biscotti.
La **farina di grano saraceno** ha un caratteristico colore grigio scuro e viene utilizzata, oltre che per la polenta, per la preparazione di altre ricette tradizionali come ad esempio i pizzoccheri.
In commercio, infine, si possono rintracciare ancora due tipi di farine per polenta: la **farina di roveja**, ovvero del pisello selvatico, molto diffusa nel Centro Italia, soprattutto in Umbria, con la quale si prepara la **farecchiata**, dal sapore amarognolo, e la farina di mais mista a **farina nera**, ricavata dalla macinazione del riso Venere, di colore nero. Quest'ultima ha grana fine e, cotta, si presenta di colore rosso: è decisamente più dolce della farina di mais tradizionale e può tornare utile per stupire gli ospiti con una polenta colorata che si abbina bene con pesce di fiume e carni bianche.



le-journal-italienne.blogspot.com

L'ARTE DI PRESENTARE

Come presentare un risotto o una minestra

Il risotto va presentato su piatto ampio, basso: non è fondamentale che sia circolare, ma è preferibile che abbia bordi tondeggianti e leggermente rialzati. Quando si versa il risotto sul piatto, per poterlo far espandere bene e pareggiarlo, con una mano battere il piatto dal di sotto e con l'altra tenere saldo il piatto.

Sui risotti, meglio **evitare troppe guarnizioni** e scegliere, al limite, elementi già presenti nella ricetta o che possano mescolarsi bene con il riso: ad esempio, per un risotto agli asparagi, si possono disporre dei filetti di asparago sul piatto, al centro oppure a cerchio, secondo la fantasia del cuoco. Sono da evitare quindi guarnizioni che non abbiano nessuna attinenza con la ricetta, ad esempio verdure crude che magari hanno una bella forma ma che contrastano con il sapore del risotto. Altrettanto inutile, anzi dannosa, l'aggiunta di champagne e distillati alla fine, quando i risotti sono già stati versati nel vassoio, in ricette che ne prevedano l'impiego in cottura. Interessante è invece l'abbinamento con **altre cotture**: la guarnizione può essere costituita da verdure o altri elementi che siano stati precedentemente fritti, come nel caso di erbe aromatiche, o cotti alla griglia, per giocare sulle consistenze.

Quando il risotto deve essere servito in un buffet, trova un **recipiente naturale** in verdure come la zucca, oppure in forme di parmigiano scavate, o addirittura nella frutta, quando si abbina bene con prodotti come il melone.

Il recipiente adatto per il servizio classico è la **risottiera**, una sorta di pirofila dai bordi alti svasati, ovale o rotonda. In questo caso si offre la possibilità di versare al centro del risotto una parte della salsa o del sugo usato per il condimento, in maniera da ravvivare il colore del piatto.

Il riso si mangia con la forchetta, a meno che non esista una salsa di accompagnamento densa, che deve essere consumata con il cucchiaio apposito.

Nel caso di **timballi a porzione**, si usa sformarli direttamente nel piatto, per poi ricoprirli con la salsa.

Quando il riso viene servito come **guarnizione di un piatto salsato**, come nel caso delle preparazioni al curry, si può disporre il riso cotto al vapore in piccoli recipienti fuori dal piatto, come **zuppiere** o **tegamini** di rame a due manici. Volendo stupire i commensali in consessi familiari, il riso può essere portato in una **casseruola di rame** direttamente a tavola, e servito così nei piatti individuali.

Le **minestre** vanno portate a tavola in **recipienti** o **zuppiere profonde**, per evitare che il brodo fuoriesca, sporcando i bordi. È sempre gradito accompagnarle con crostini di pane abbrustolito e un filo d'olio: mai come per le minestre è bene mantenere la semplicità del piatto per lasciare spazio al gusto.

I recipienti adatti a zuppe rustiche sono quelli di **terracotta**, dal colore scuro, che possono ricordare le vecchie fondine di origine medievale; volendo rievocare il passato, si può osare anche con **recipienti di legno**, mentre nelle versioni moderne sono preferite le **fondine di vetro**, che esaltano eventuali sfumature di colore della zuppa.

Nel caso di zuppe molto dense e cremose, è possibile servirle all'interno di **forme di pane scavate**, leggermente rafferme affinché sia possibile evitare la fuoriuscita del liquido.

Chef in cattedra

le ricette

le-journal-italienne.blogspot.com

le-journal-italienne.blogspot.com

POLENTA BIANCA SOFFICE CON SEPPIE IN UMIDO E LIMONE CANDITO

Davide Palluda
ALL'ENOTECA
VIA ROMA 77, CANALE (CN)

Polenta bianca soffice, con seppie in umido e limone candito

Ricetta basata sull'abbinamento tra la delicatezza della polenta bianca, la salinità della seppia e l'acidità del limone.

Difficoltà: media
Preparazione: 50 minuti
Cottura: 1 ora
Vino: Chardonnay

Ingredienti per 4 persone

Condimento
800 g di seppie con il nero
2 cucchiai di scalogno tritato
olio extravergine di oliva
mezzo bicchiere di vino bianco
mezzo bicchiere di brodo vegetale
1 limone non trattato
2 cucchiai di zucchero semolato
sale

Polenta
40 g di farina di mais bianco per polenta
250 g di acqua
40 g di latte intero
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
sale

le-journal-italienne.blogspot.com

- Pulire con cura le seppie procedendo nel seguente modo: con un coltello ben affilato incidere il dorso ed estrarre l'osso, eliminare la testa insieme alle interiora conservando la sacca del nero, togliere infine la pelle staccandola dalla parte carnosa con le dita. Per evitare di macchiarsi le mani, è consigliabile indossare dei guanti di lattice. In alternativa, si possono acquistare delle seppie già pulite, chiedendo al proprio pescivendolo di fiducia di metter da parte le sacche dell'inchiostro (foto 1).
- Tagliare le seppie a pezzi regolari e lavarle sotto l'acqua corrente; farle quindi rosolare a fuoco basso in un tegame con poco olio di oliva (foto 2).
- Nel frattempo, sbucciare il limone e dalle scorze ricavare delle sottili listarelle, con l'accorgimento di eliminare la parte bianca, più amara (foto 3).
- Sbollentare le scorze in acqua bollente per circa 30 secondi e raffreddarle in acqua corrente; ripetere questa operazione ancora per due volte. Durante l'ultima bollitura aggiungere due cucchiai di zucchero e prolungare il tempo di cottura finché l'acqua non sarà quasi del tutto evaporata. Scolare e lasciare asciugare su un foglio di carta alimentare (foto 4).

le-journal-italienne.blogspot.com

5

- In un tegame mettere a bollire l'acqua con il latte, un pizzico di sale e l'olio di oliva; versare a pioggia la farina di mais e rimestare energicamente con una frusta fino ad amalgamare tutti gli ingredienti; lasciare cuocere a fuoco molto basso per almeno 45 minuti (foto 5).
- Quando le seppie saranno ben dorate, aggiungere lo scalogno tritato, sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare (foto 6).
- In una ciotolina bagnare le sacche d'inchiostro con il brodo vegetale e unire il composto così ottenuto alle seppie, filtrandolo con un colino a maglie strette; mescolare con cura prima di togliere dal fuoco (foto 7).
- Terminata la preparazione, disporre sulla base dei piatti un letto di polenta, adagiarvi le seppie condite con il nero, profumare con le scorze di limone candito e condire con un filo d'olio a crudo (foto 8).

6

7

8

le-journal-italienne.blogspot.com

RISO AI FUNGHI... ALLA MIA MANIERA

Riccardo De Prà

DOLADA

PLOIS IN PIEVE D'ALPAGO, PIEVE D'ALPAGO (BL)

Riso ai funghi... alla mia maniera

Ricetta classica al profumo di bosco, in cui la consistenza e i sapori degli ingredienti si accostano senza però mescolarsi.

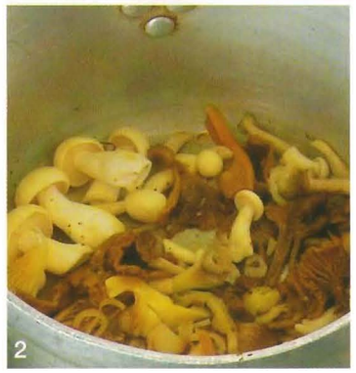
Difficoltà: media
Preparazione: 45 minuti
Cottura: 1 ora
Vino: Soave DOC

Ingredienti per 4 persone

200 g di riso Carnaroli
150 g di funghi misti (coltivati e selvatici) tra cui dei finferli
300 g di brodo di carne o vegetale
1 patata piccola
1 scalogno
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
30 g di parmigiano grattugiato
20 g di burro
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale
pepe

le-journal-italienne.blogspot.com

1


2

- Sbucciare e tritare lo scalogno; lavare con molta cura i funghi, asciugarli e spezzettarli grossolanamente; pelare e tagliare la patata a fettine molto sottili; lavare e asciugare le foglie di prezzemolo (foto 1).
- In una casseruola con poco olio soffriggere dolcemente lo scalogno, unire i funghi (mettendo da parte alcuni finferli) e lasciarli appassire; quando l'acqua rilasciata dai funghi sarà evaporata, aggiungere mezzo spicchio d'aglio e subito dopo un poco di vino bianco (foto 2).
- Sfumato il vino, ricoprire i funghi con un bicchiere di brodo e cuocere per circa 30 minuti con il coperchio.
- In un'altra casseruola tostare il riso Carnaroli[1] fino a farlo diventare ben caldo; bagnare quindi con del vino bianco, farlo evaporare e versare il brodo bollente (lasciandone da parte un poco per la mantecatura finale). Aggiustare di sale e cuocere per 13 minuti, verificando che il liquido sia sufficiente e che il riso non rimanga asciutto (foto 3).
- Nel frattempo, friggere in olio a 180°C le fettine di patata e alcune foglie di prezzemolo e metterle ad asciugare su carta assorbente (foto 4); scottare rapidamente in acqua bollente i finferli e tostarli in una padellina senza alcuna aggiunta di olio (foto 5).
- Trascorsi i 13 minuti di cottura del riso, toglierlo dal fuoco e mantecare con il parmigiano, una noce di burro e abbondante pepe; mescolare e irrorare con il brodo rimanente fino a raggiungere la cremosità desiderata (foto 6).
- In alternativa ai classici piatti da portata, suddividere il risotto in quattro capienti bicchieri, ricoprirlo con un'abbondante cucchiaiata di funghi in umido e guarnire con i finferli croccanti, le patatine e il prezzemolo fritto (foto 7, 8).

3

[1] **Riso Carnaroli**: varietà di riso con chicchi grossi e allungati che tiene bene la cottura ed è dunque particolarmente indicato per i risotti.

4

5

6

7

8

le-journal-italienne.blogspot.com

MINESTRA DI FARRO CON FAGIOLI, VERDURE E PESCE

Franca Checchi
ROMANO
VIA GIUSEPPE MAZZINI 122,
VIAREGGIO (LU)

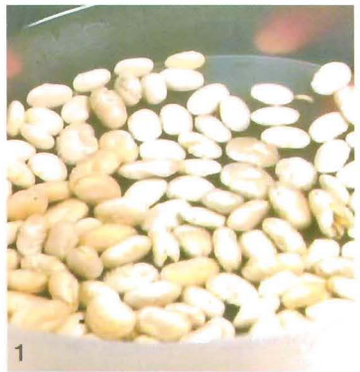
Minestra di farro con fagioli, verdure e pesce

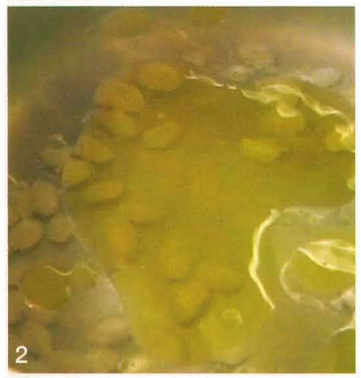
Piatto tipico della tradizione culinaria lucchese, oggi arricchito dal pesce fresco che ben si accosta alle verdure e al farro.

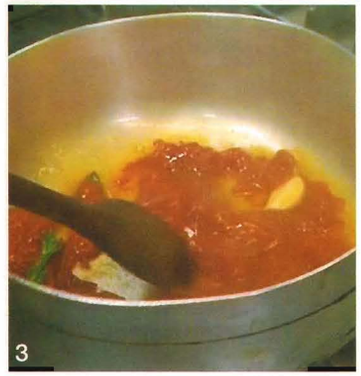
Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 10 minuti più l'ammollo dei fagioli
Cottura: 2 ore e 20 minuti
Vino: Montecarlo rosso DOC

Ingredienti per 4 persone
100 g di farro
400 g di fagioli cannellini
250 g di pomodori maturi da sugo
100 g di carote
100 g di zucchini
8 sparnocchi (detti anche mazzancolle)
200 g di calamaretti
1 dl di olio extravergine di oliva
aglio
salvia
rosmarino
peperoncino piccante
sale
pepe

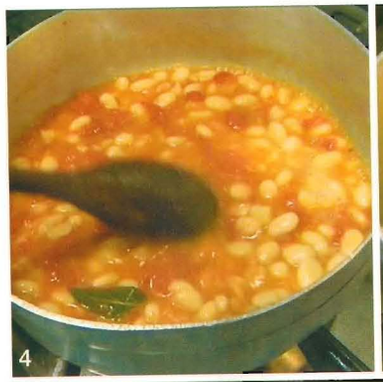
le-journal-italienne.blogspot.com


1

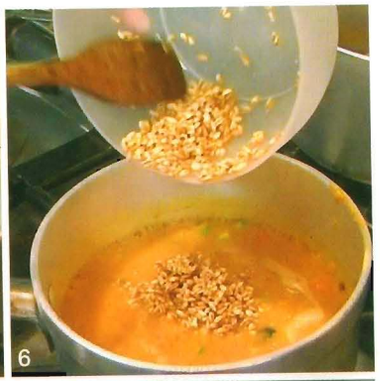

2


3

- Immergere i fagioli in una ciotola d'acqua e lasciarli in ammollo per l'intera notte (foto 1).
- Scolare i fagioli e versarli in una pentola con abbondante acqua e un filo d'olio; lasciare bollire lentamente per circa un'ora e salare solo a cottura quasi ultimata (foto 2).
- Lavare i pomodori, scottarli in acqua bollente e pelarli; privarli dei semi e tagliarli a pezzettoni; pulire e tagliare a pezzettoni anche le carote e gli zucchini.
- Intanto, in un tegame soffriggere in olio uno spicchio d'aglio, un pezzetto di peperoncino, della salvia e del rosmarino; unire i pomodori, aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere lentamente per circa 15 minuti (foto 3).
- Quando i fagioli saranno cotti, scolarli (conservando l'acqua) e versarli nel tegame con il pomodoro. Togliere l'aglio e il peperoncino e passare tutto al passaverdura, ammorbidendo il composto con poca acqua di cottura dei fagioli (foto 4).
- A parte, rosolare in olio d'oliva uno spicchio d'aglio, un pezzetto di peperoncino, due foglie di salvia e un rametto di rosmarino; aggiungere le carote e gli zucchini e portare a metà cottura, quindi togliere l'aglio e unire i fagioli passati (foto 5).
- Lavare il farro, versarlo nel tegame con le verdure e far cuocere a fuoco moderato per circa 40 minuti, aggiungendo dell'acqua calda se il composto risultasse troppo denso. Se si vuole abbreviare il tempo di cottura del farro, lo si può mettere prima in ammollo per circa mezz'ora in acqua fredda (foto 6).
- Nel frattempo in una padella scaldare un filo d'olio con un po' di aromi (aglio, peperoncino, rosmarino e salvia).
- Pulire accuratamente gli sparnocchi, sgusciandoli e togliendo il filo intestinale ma lasciando la testa; pulire quindi i calamaretti, eliminando gli occhi e la vescichetta ma non i tentacoli.
- Rosolare fino a metà cottura gli sparnocchi e i calamaretti insaporendoli con un pizzico di sale avendo cura di rimuovere l'aglio. Quando il farro sarà cotto, versarlo nella padella con il pesce e saltarlo per qualche minuto per farlo insaporire (foto 7).
- Preparare i piatti da portata, adagiando su ciascuna porzione di minestra due sparnocchi; condire con un filo di olio a crudo e un pizzico di pepe macinato al momento. Servire la zuppa ben calda (foto 8).


4

5


6

7

8

le-journal-italienne.blogspot.com

RISOTTO AL LIMONE CON CROSTACEI E BOTTARGA

Antonio Dipino
LA CARAVELLA
VIA MATTEO CAMERA 12, AMALFI (SA)

Risotto al limone con crostacei e bottarga

Ricetta all'aroma di limone, in cui la dolcezza dei crostacei cotti e crudi viene bilanciata dalla fragranza intensa della bottarga.

Difficoltà: media
Preparazione: 55 minuti più il riposo del brodo
Cottura: 50 minuti
Vino: Bianco Costa d'Amalfi DOC

Ingredienti per 4 persone
320 g di riso Carnaroli
500 g di gamberi rossi
4 scampi freschissimi
bottarga di muggine
olio extravergine di oliva
1 spicchio di aglio
prezzemolo tritato
parmigiano grattugiato
sale
pepe bianco

Brodo vegetale
1 costa di sedano
1 cipolla bianca
1 carota
2 limoni non trattati
olio extravergine di oliva

le-journal-italienne.blogspot.com

1

2

3

4

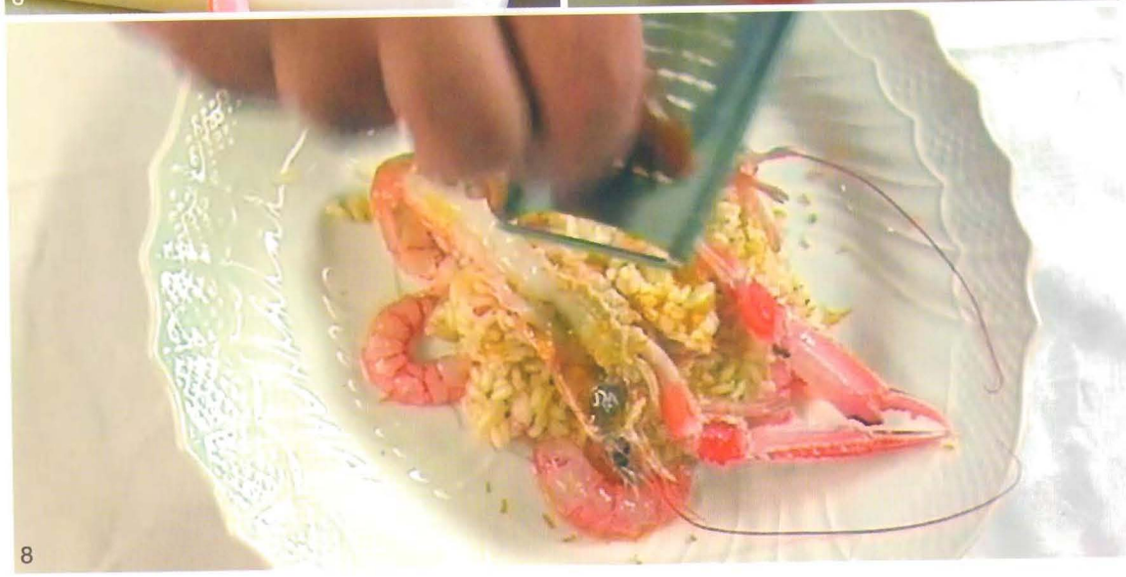
- Pulire il sedano, la carota e la cipolla e tagliarli grossolanamente; lavare con cura i limoni e ricavare dalla buccia delle sottili listarelle.
- Immergere le verdure e le scorze di limone in un litro d'acqua e bollirli per non più di 30 minuti (affinché le scorze rilascino solo la loro essenza e non l'amaro); lasciar riposare il brodo così ottenuto per un paio d'ore (foto 1).
- Pulire i gamberi rossi sgusciandoli ed eliminando la testa e il filo intestinale, e dividerli in due parti: una metà sarà cotta al naturale con il riso, l'altra metà dovrà essere tenuta da parte per la decorazione finale del piatto.
- Rimettere il brodo sul fuoco affinché si scaldi e, a parte, soffriggere in una padella con dell'olio uno spicchio d'aglio sminuzzato e del prezzemolo tritato; versarvi quindi il riso Carnaroli[1], farlo tostare per circa due minuti a fuoco vivo e, mescolando, bagnarlo gradualmente con il brodo (foto 2 e 3).
- A metà cottura aggiustare di sale e pepe e unire i gamberi al naturale (foto 4).
- Quando il riso sarà quasi cotto, aggiungere del parmigiano grattugiato, mantecare sul fuoco e poi lasciar riposare per qualche minuto affinché il risotto si insaporisca meglio (foto 5).
- Con un coltello affilato tagliare gli scampi a metà nel senso della lunghezza e condirli con un filo d'olio a crudo. Condire i gamberi con il succo di mezzo limone, un filo d'olio, poco sale e, a piacere, una macinata di pepe (foto 6 e 7).
- Servire il risotto disponendolo al centro dei piatti, adagiarvi tutto intorno qualche gambero marinato e su ciascuna porzione uno scampo condito; insaporire infine con un'abbondante grattugiata di bottarga (foto 8).

[1] **Riso Carnaroli**: varietà di riso con chicchi grossi e allungati che tiene bene la cottura ed è dunque particolarmente indicato per i risotti.

5

6

7


8

le-journal-italienne.blogspot.com

RISOTTO CON MORBIDO DI CARCIOFI E SPIEDINO D'ARAGOSTA

Roberto Cerea
DA VITTORIO
VIA CANTALUPA 17, BRUSAPORTO
(BG)

Risotto con morbido di carciofi e spiedino d'aragosta

Piatto mediterraneo, dove le erbe aromatiche esaltano sia il dolce dell'aragosta che l'amarognolo del carciofo.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 30 minuti
Cottura: 1 ora e 5 minuti
Vino: Venezia-Giulia Sauvignon 2008

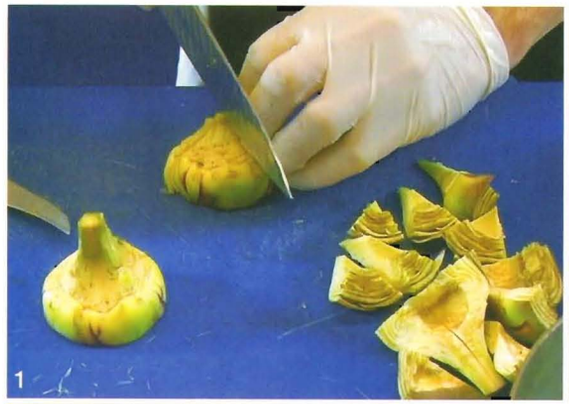
Ingredienti per 4 persone
160 g di riso Carnaroli
1 l di fumetto di pesce
mezzo bicchiere di vino bianco
mezza cipolla tritata
olio extravergine di oliva
parmigiano reggiano grattugiato
burro
1 carciofo
2 arance
mezzo cucchiaino di zucchero
erbe aromatiche (prezzemolo, finocchietto, basilico)
farina
sale
pepe

Spiedino di aragosta
2 aragoste da 400 g cad.
4 carciofi
succo di limone
sale
pepe

Spuma di carciofi
5 carciofi
2 spicchi di aglio
50 g di panna
5 dl di brodo vegetale
sale
pepe

le-journal-italienne.blogspot.com

- Pulire la metà dei carciofi eliminando le foglie più dure, le punte e le barbe; tagliarli in quarti e metterli subito in padella con un fondo di aglio e olio. Dopo averli rosolati brevemente, coprirli con del brodo vegetale e lasciar cuocere per 10 minuti (foto 1).
- Unire la panna e cuocere ancora per 10-15 minuti finché i carciofi saranno piuttosto morbidi (foto 2).
- Pulire altri quattro carciofi (l'ultimo servirà per la decorazione finale), tagliarli a spicchi e sbollentarli in acqua con del sale e qualche goccia di limone per alcuni minuti; scolarli e raffreddarli rapidamente in acqua e ghiaccio, in modo che conservino il loro colore brillante (foto 3).
- In un tegame a parte, far imbiondire la cipolla tritata con un filo d'olio e versarvi il riso, mescolando fino a che sarà ben tostato. Sfumare


1

2

3

4

quindi con il vino bianco e, quando questo sarà evaporato, continuare la cottura bagnando con il fumetto di pesce (foto 4).

- Nel frattempo, preparare le guarnizioni: per l'olio aromatico, tritare finemente le erbe con uno spicchio d'aglio e lasciare marinare in poco olio di oliva; per la riduzione d'arancia, spremere le arance e far ridurre il succo in un pentolino con mezzo cucchiaino di zucchero per due minuti.
- Pulire anche l'ultimo carciofo, tagliarlo a spicchi e poi sfogliarlo; infarinare e friggere le foglie in olio bollente a una temperatura di circa 120°C e appena saranno croccanti, recuperarle e riporle ad asciugare su carta assorbente.
- Preparare quindi le aragoste, sbollentandole in acqua salata per non più di 3-4 minuti. Prima di metterle in pentola, affinché le code non si arriccino ma rimangano ben distese, è consigliabile infilare uno spiedino sotto il dorso di ciascuna aragosta, tra la polpa e il carapace (foto 5).
- Ultimata la cottura dei carciofi, aggiustare di sale e pepe e frullarli

5

le-journal-italienne.blogspot.com

6

fino a ottenere una crema omogenea; passare quindi in un chinoise[2] a maglie molto fini e travasare nel sifone[3], che andrà tenuto in caldo a una temperatura di 70-80°C. Se non si avesse a disposizione un sifone, con la crema di carciofi si può realizzare una besciamella, che costituirà comunque un ottimo condimento (foto 6).

- Sgusciare le aragoste, eliminare l'intestino e tagliarle a pezzetti di media dimensione.
- Preparare quindi quattro spiedini, alternando l'aragosta con i carciofi sbollentati, quindi scottarli a fuoco alto in una padella ben calda con un filo d'olio (foto 7); insaporire con sale e pepe e, quando saranno dorati da entrambi i lati, togliere dal fuoco e tenere in caldo.
- Quando anche il riso sarà cotto, spegnere il fornello e mantecare con una noce di burro e del parmigiano.
- Al momento di servire, dare forma al risotto con l'aiuto di un anello metallico e spruzzare con il sifone una noce di spuma ai carciofi (o, in alternativa, condire con una cucchiaiata di besciamelia ai carciofi); adagiare su ciascuna porzione uno spiedino di aragosta e irrorare con l'olio aromatico (foto 8).
- Profumare con la riduzione d'arancia e guarnire infine con qualche foglia di carciofo fritto.

[1] **Fumetto:** brodo molto ristretto e saporito che si ottiene dalla bollitura delle parti non commestibili del pesce (per esempio lische e teste) con verdure, erbe aromatiche, vino bianco e funghi.
[2] **Chinoise**: setaccio a maglie più o meno larghe per passare e sgocciolare gli alimenti.
[3] **Sifone**: utensile da cucina costituito da una bottiglia in acciaio, un caricatore e una valvola a pressione che consente di montare i liquidi, trasformandoli in spuma o mousse.

7

8

le-journal-italienne.blogspot.com

RISO MANTECATO ALLA MILANESE CON ANIMELLE DI VITELLO DORATE

Andrea Berton
TRUSSARDI ALLA SCALA
PIAZZA DELLA SCALA 6, MILANO

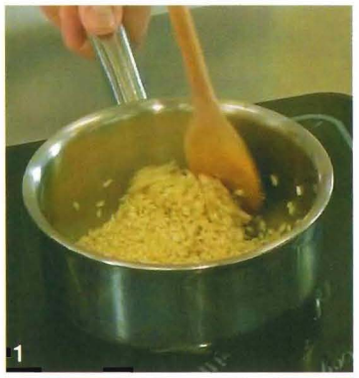
Riso mantecato alla milanese con animelle di vitello dorate

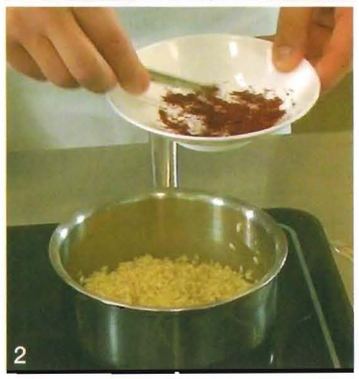
Ricetta classica, in cui le animelle sostituiscono il midollo e si fanno croccanti per contrastare la cremosità del risotto.

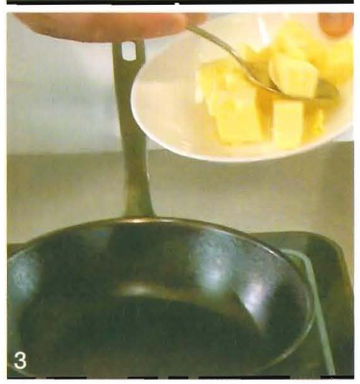
Difficoltà: media
Preparazione: 35 minuti
Cottura: 40 minuti
Vino: Chardonnay Terre di Franciacorta Ca' del Bosco DOC

Ingredienti per 4 persone
300 g di riso Carnaroli
200 g di animelle di vitello fresche
80 g di burro
30 g di scalogno fresco tritato
1 l di brodo di pollo
2 dl di vino bianco secco
1 spicchio di aglio
5 g di pistilli di zafferano
parmigiano grattugiato
timo
sale di Maldon
sale
pepe bianco

le-journal-italienne.blogspot.com


1


2


3

- In una casseruola sciogliere una noce di burro, versarvi lo scalogno tritato e lasciarlo dolcemente stufare; unire quindi il riso Carnaroli[1] e farlo tostare, mescolando perché non si attacchi (foto 1).
- A tostatura ultimata, insaporire con qualche scaglia di sale di Maldon[2] e sfumare con il vino bianco, lasciando evaporare; unire quindi i pistilli di zafferano, mescolare e aggiungere gradualmente il brodo di pollo, proseguendo la cottura per circa 15 minuti (foto 2).
- In un'altra casseruola scaldare 3-4 noci di burro, uno spicchio d'aglio in camicia (non sbucciato) e qualche rametto di timo (foto 3 e 4).
- Quando il burro sarà sciolto, salare, aggiungere le animelle e far rosolare a fuoco moderato, fino a che saranno croccanti all'esterno e morbide all'interno. In questa fase, affinché le animelle si insaporiscano al meglio, è bene bagnarle frequentemente con il loro fondo di cottura (foto 5).
- Terminata la cottura del riso, togliere la casseruola dal fuoco e unire una noce di burro e del parmigiano senza mescolare; coprire con un coperchio per 30-40 secondi affinché tutti gli ingredienti si fondano, quindi cominciare la mantecatura mescolando energicamente, aggiustando di sale e incorporando ancora poco brodo, fino a ottenere una consistenza cremosa ("all'onda") (foto 6).
- Tagliare le animelle a cubetti di media dimensione e asciugarle dal burro in eccesso su un foglio di carta assorbente (foto 7).
- Servire il risotto ben caldo in piatti fondi, stendendolo in modo uniforme al centro e adagiandovi sopra dei cubetti di animelle; insaporire infine con qualche scaglia di sale di Maldon (foto 8).

[1] **Riso Carnaroli**: varietà di riso con chicchi grossi e allungati che tiene bene la cottura ed è dunque particolarmente indicato per i risotti.
[2] **Sale di Maldon**: sale proveniente dall'Inghilterra che si presenta in sottilissime scaglie. Essendo un cristallo, questo sale non si scioglie subito, ma rimane croccante, dando un tocco particolare alle pietanze. In alternativa si può utilizzare un buon sale marino grosso.

4

5

6

7

8

le-journal-italienne.blogspot.com

Chef ACADEMY

LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

Piano dell'opera

1. Antipasti freddi
2. Antipasti caldi
3. Primi piatti di pasta secca
4. Primi piatti di pasta fresca
5. Gnocchi e paste ripiene
6. Riso, farro, orzo e polenta
7. Zuppe e minestre
8. Pane, pizze, torte salate
9. Pesci di mare
10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce
11. Carni bianche
12. Carni rosse e selvaggina
13. Verdure e contorni
14. Dolci lievitati, torte e crostate
15. Dolci al cucchiaio, semifreddi, gelati
16. Piccola pasticceria e cioccolato

IN QUESTO NUMERO

6. Riso, farro, orzo e polenta

DVD 1 — **SCUOLA DI CUCINA**

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
Preparazione del riso al vapore
Preparazione del riso pilaf
Tostatura del riso
Preparazione del farro
Preparazione della polenta

RISOTTI
Risotto alla milanese
Riso gratinato al curry e scampi

FARRO E ORZO
Minestra di orzo
Insalata di orzo, aringa e mela verde
Farro con pesto

POLENTA
Polenta con fonduta e funghi
Polenta rosolata con baccalà mantecato

STRUMENTI
Organizzarsi in cucina
Pentolame in rame

MATERIA PRIMA
Vari tipi di riso, farro e orzo
Vari tipi di polenta

DVD 2 — **CHEF IN CATTEDRA**

LE RICETTE

Polenta bianca soffice con seppie in umido e limone candito
Davide Palluda, ALL'ENOTECA, Canale (Cuneo)

Riso ai funghi... alla mia maniera
Riccardo De Prà, DOLADA, Pieve d'Alpago (Belluno)

Minestra di farro con fagioli, verdure e pesce
Franca Checchi, ROMANO, Viareggio (Lucca)

Risotto al limone con crostacei e bottarga
Antonio Dipino, LA CARAVELLA, Amalfi (Salerno)

Risotto con morbido di carciofi e spiedino d'aragosta
Roberto Cerea, DA VITTORIO, Brusaporto (Bergamo)

Risotto mantecato alla milanese con animelle di vitello dorate
Andrea Berton, TRUSSARDI ALLA SCALA, Milano

LIBRO

Nel libro sono riportate tutte le ricette eseguite nei due DVD Scuola di Cucina e Chef in cattedra. Inoltre ulteriori preparazioni sul tema sono consultabili nella sezione Altre Ricette.

CHEF MAESTRO

Lo chef maestro vi insegnerà passo passo le tecniche di base e svelerà trucchi, curiosità e squisite ricette.

la Repubblica L'espresso

I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.29/2009 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

Su licenza di E-ducation.it © 2009 E-ducation.it - Tutti i diritti riservati
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero in edicola de la Repubblica oppure de L'espresso.
Euro 12,90 + il prezzo di Repubblica oppure de L'espresso.

9 771974 456032 90006

Su licenza di E-ducation